目 录

第一章 藏密源流……1
一、密宗的历史与特点……1
二、藏密的历史与特点……3
三、从气功学看藏密的修持方法……5
四、藏密的流派……9
第二章 藏密金刚禅气功……11
一、金刚圈与金刚禅境……12
二、金刚禅气功与人体生理……15
三、藏密三脉七轮说与经络系统……18
四、声法的作用与科学研究……22
五、藏密金刚禅功法特点……27
六、心法与功德的修持……32
第三章 动 功……40
一、预备式……40
二、起 势……40
第一节 托天式……41
第二节 合掌式……46

第三节　运掌式……………………………………48
第四节　开门式……………………………………54
第五节　运禅式……………………………………57
三、陀罗尼(动功)总的要求……………………………61
第四章　静　功……………………………………63
一、桩　功…………………………………………63
二、金刚禅形桩……………………………………63
三、金刚罗汉桩……………………………………64
四、金刚罗汉托天桩………………………………66
五、睡功与坐功……………………………………68
第五章　收　功……………………………………74
一、引火归源………………………………………75
二、调制脐轮………………………………………75
三、雏鹰展翅………………………………………76
四、疏阳三法(辅助功)……………………………76
第六章　练功的注意事项…………………………83
一、练功时间………………………………………83
二、练功的方位……………………………………83
三、练功地点………………………………………85
四、练功注意事项…………………………………86
五、练功禁忌………………………………………87
六、练功"出偏"及其防治…………………………89
附　录………………………………………………91
三脉七轮与穴位图…………………………………91

学员练功体会及部分病例……………………………………………93
有关藏密金刚禅气功及林淑华传法上师的新闻报道… 106
有关单位对林淑华气功外气治病的鉴定……………… 109
藏密金刚禅气功学习班效应统计表…………………… 113
潍坊医学院气功科研实验组对藏密金刚禅功进行的
科学研究…………………………………………………… 115
天津市弱智儿童气功班小结(节选)………………………… 116

第一章

藏密源流

我们伟大的祖国自古以来就是一个统一的多民族国家。在九百六十万平方公里国土的西南方，有一块被称之为“世界屋脊”的雄伟壮阔的高原，这就是举世瞩目的青藏高原。勤劳，智慧，勇敢的西藏人民，世世代代生活在这片热土之上。他们与华夏各民族人民共同创造了灿烂辉煌的中华文化，并写下了自己悠久的历史。

西藏在历史上曾是一个高度政教合一的封建社会，所以它的政治、文化、艺术、科学技术、生活习俗等无不和宗教紧密地联系在一起。然而，西藏地区的宗教传统又是与印度佛教，尤其是佛教密宗一脉相承，密不可分的。藏密气功属于密宗中的修持方法，所以学习藏密气功，不可不了解密宗以及藏密的历史。

一、密宗的历史与特点

佛教起源于古代印度（公元前六至四世纪中叶），此时相当于我国历史的春秋时期。它经历了原始佛教时期（公元前六至四世纪中叶），部派佛教时期（公元前四世纪中叶至公元

一世纪中叶)，大乘佛教时期(公元一世纪中叶至七世纪)而发展到最高阶段密教时期(公元七世纪至十二世纪)。密教也称密宗，是佛教和婆罗门教，印度教相结合而产生的一种宗教形态，其中主要是融合了婆罗门教中的哈扎瑜珈而形成的。在释迦牟尼创立佛教时，他反对当时流传于印度民间的咒术、密法等原始信仰，后来由于佛教逐渐发展壮大，不少信奉咒术密法的婆罗门教徒也加入了佛教，从而对佛教产生了影响。直到公元四至五世纪时，由于印度教的发展，更加迫使大乘佛教开放门户，广为吸收其它教派的东西。到公元七世纪初时的印度社会，密宗已比较兴盛了。八世纪初密宗南传到印度南部，这时已具有了大乘佛教的全部教义，八世纪后半期，又传播到东印度，后又分化为金刚乘和时轮乘。至此，密宗形成了它的全部形态。

密宗重视承传、密咒、真言以求即身成佛。密宗让人们皈依“佛、法、僧、上师”四宝。上师居四宝之首，学习密宗必须随师传授，没有上师的传承便无法得到修持的要诀。在修持中，从初皈灌顶到金刚上师，都有严格的修习程序，不可逾越。

密宗(Tantra)又称为金刚乘、真言乘、持明乘。其主要经典为《大日经》、《金刚顶经》与《苏悉地经》。修持方法分为：

密宗
- 作部
- 行部
- 瑜珈部
- 无上瑜珈部
  - 外：马哈瑜珈(生起次弟)
  - 内：阿努瑜珈(圆满次弟)
  - 密：阿的瑜珈(大圆满)
    - 无上
    - 无上之总持(共十八部)
    - 总持之总持(心中心)

密宗修持除要经上师传授外，还使用所谓："身、口、意"三密相应的修持方法："身密"就是修持者按所归仰的佛，菩萨(本尊)的姿势而坐，手结成他们的"手印"(手部的特定姿势)。"口密"即口中诵念本尊的真言。"意密"心观本尊的形像或特定的真言梵字。按密宗的说法，依据三密相应长久修持，则修持者的身、口、意渐渐就会转变为本尊的身、口、意，这样就达到"即身成佛"的目的。

密宗修持更为特殊的是极为重视对修持者进行"灌顶"，未经灌顶者，不得听闻，学习密法，也不能翻阅密宗典籍。灌顶除了其宗教内容以外，主要是上师对修持者进行气功外力"加持"(即由上师将功能信息，直接输送给弟子，即时得功)。在不同的修持阶段，要进行多次不同的灌顶加持，被加持者功力可以很快提高。

二、藏密的历史与特点

藏密来源于印度佛教密宗，但在长期的发展中又具有自己的特点。据史籍记载，印度密宗从公元八世纪就正式传入我国唐朝，唐开元年间，印度的善无畏，金刚智，不空三位密宗大师来中原传法，从而开创了中国汉地佛教的密宗(真言宗)，史称："开元三大士"。真言宗又称之为唐密，但真言宗只吸取了密宗中作部和行部的内容。以后密宗在汉地没有得到很大的发展，到宋朝时便已衰落了。只有当时在中国学习的日本弘法大师空海将密宗传入日本(奈良时代)，称为真言宗，又称

之为东密。东密也只接受了作部、行部和瑜珈部，没有接受无上瑜珈部。

我国西藏地区于公元七世纪的吐蕃王朝(松赞干布在位时期)，从印度、尼泊尔和中原汉地两个方向传入密宗，但当时只在王宫贵族中产生了影响，直到赤松德赞时期(公元七五五至七九七年)，印度密宗的莲花生大师来西藏弘法，才正式形成了藏密。在历史记载的藏传佛教前弘期(公元七世纪中期至九世纪中期)，密宗已传播到西藏民间，并且已带有地方特点。此时，翻译了许多作部、行部和瑜珈部的密典，但无上瑜珈部密典尚未得到翻译，所以无上瑜珈部并不发达。

从西藏佛教的后弘期(公元九七八年)开始，无上瑜珈部才开始得到很大的传播。此时西藏佛教也逐渐形成了不少教派，如宁玛、噶举、萨迦、格鲁等，每个教派分别有自己所侧重的密宗教法。从此，密宗的香火在西藏佛教中一直绵延不绝，日趋旺盛。

特别需要指出的是：自公元六世纪至十二世纪，印度地区的佛教遭到毁灭性的打击，许多密宗大师纷纷逃亡到西藏和尼泊尔地区避难，这样在客观上又对西藏密宗起了推动促进作用。佛教在十二世纪末的印度就已灭亡了，正是由于这种特定的历史原因，唯有西藏密宗中保存了密宗的全部内容，并且得到进一步的发展。

西藏密宗自公元十三世纪后，陆续传到蒙古，不丹，锡金，尼泊尔等国。近代以来又传入到欧美许多地区，引起了许多有关机构的重视与研究。

藏密的修持特别重视无上瑜珈部的内容，该部的理论与修持方法和其它三部有明显的不同。它特别重视修身练气，并提倡双修。此部的内容在元、明、清三代仅在皇宫内庭传习，汉地很少传播。直到民国初年，西藏的诺门罕多杰拔尊者来内地传授了生起次弟法门，以后又有西康的诺那呼图克图（宁玛派32代传人），传授了一些无上部的密法，再后西康的贡噶呼图克图等先后到内地，沿海地区传授了无上部的精华。这些大师在传法的同时，又与内地的学者们一起翻译了一些无上瑜珈部的经典，从而给我们留下来不少宝贵的资料。

三、从气功学看藏密的修持方法

藏密属于宗教范畴，这是不言而喻的，但由于它特别注重于对身体的修持，所以，从它所达到的实际效果——健康长寿与潜能的开发，以及它具体的修持方法来看，还是有相当的科学性和很高的研究价值。对我们广大的气功爱好者来说，所要学习和研究的正是这些行之有效的健身益智法门。

我们平常所说的"气功"一词，实则出于传统的道教养生术，一般是指"服气"一类调制呼吸的修练功夫。近些年来随着气功在广大人民群众的普及与气功科学研究的发展，气功界对"气功"一词的含义概括为："通过内向性运用意识的锻炼（调心），增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力，以达到身心和谐，天人合一"。

我们考察佛教学说中，很难找到相当于"气功"一词的术

语，但只有在藏密的无上瑜珈部中可以找到诸如“宝瓶气”、“炼气”等蛛丝马迹。是不是佛教中不存在类似气功的修持方法呢？从气功学的角度看，答案肯定是存在的。例如佛教中的“禅定”，从它达到的客观效果——强身健体、益智生慧，无疑和气功是相同的。虽然二者的修练目标并不一致。但佛教中的修持法门早已被气功界列为中国传统气功的“佛、道、儒、医、武术、民间”六大家之一。

藏密，我们撇开它的宗教成分不谈，由于它极为重视对身体的修练，毫无疑问地包含了更多属于气功修练的实质性内容。譬如密宗中“瑜珈”一词(梵文 yoga 的音译)在佛典中被译为“相应”，即指调控自己的身心使其与某种东西相应(相合一)。实际上“瑜珈”是古代印度对自我调制以锻炼身心功夫的通称，这与我们中国“气功”一词的含义最为相近。印度最古老的知识传统称为吠陀(VEDA)，距今约已有五千年以上的历史，瑜珈学派就是源于吠陀的一个流派。据考古发掘证明，公元前三千年左右，在印度河流域一带已有瑜珈流行。佛教的创始人释迦牟尼在出家之初，也曾从师瑜珈行者阿罗罗·迦多摩等人修习过瑜珈，并达到一定成就。至于佛教中的禅定之学则始终是在与婆罗门教瑜珈等派别的相互影响中发展的。密宗同印度教瑜珈更是密切相关，随着印度教的发展，佛教密宗也日益重视修持气、脉、明点以及“无上瑜珈”了。从气功学角度来看，无上瑜珈在理论与方法上堪称为最发达最成熟的气功术。

藏密无上瑜珈称人所不能眼见的微小生命能量为“蒲拉

那(Prana)",相当于气功中的气,此种气共分为五种,即:

持命气(Prana),蓝色,为人从生至死的生命之本。

下行气(Apana),黄色,其功用为推动身体一切废物的排泄。

上行气(Udana),红色,作用为引气上升,维持上半身所管的饮食、语言、思维等功能。

平住气(Samana),深绿色,功用为推动消化与吸收。

遍行气(Vayana),白色,其气遍行于全身,维持肢体运动的功能。

这五种气分别归属于"空大、地大、火大、风大,水大",又分别配东、南、西、北、中五方。这些对气的论述不但有气功实践的依据而且也可以和中医、道教、现代气功学说相互参证,从而深化了对气的认识。

藏密又认为人的身体内部是由许多气脉所构成的,脉(nadis)是人身中气血运行的通道,类似于中医学说里的经络系统。一般的说法人身内共有七万二千条脉,其中重要的有一百二十条,这些脉中还有主要的二十四条,而对瑜珈修练者来说,更为重要的是左、中、右三脉(见第二章)。这三脉与中医、道教中所说的任脉、督脉,中央黄道等有相似处,但不完全相同,中脉是在人的脊柱髓腔中间,比任、督、冲脉更粗大些,对生命能流的输送作用更强,从而修练的效果也应该更为显著。

藏密将沿中脉在身体的不同位置所形成的脉轮为修练时观想的部位。脉轮(chakra)一般分为七轮,即从上至下依次

为：顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、生殖轮、海底轮（见第二章）。这脉轮之说略相当于道教气功中的三丹田及有关窍位，它们在藏密气功修练中有着重要的作用。

此外，除以上所说的气、脉轮，还有藏密中更为特殊的明点之说；明点(binda)是指人体生命能量的凝聚点与水液。明点的种类很多，大约分为三类：

离戏明点，既无法用概念来表达，无法以意识加以分别的明点，它是人体精神的精华。

错乱明点，是一般人身中所具有的、由无意识的身心活动而产生的。其中又分成不坏明点、咒明点、风明点三种。不坏明点为人生命及意识的根本，来自父母精血的本原，不坏明点在中脉内移动。咒明点，是指修金刚诵法时，在脉轮内所观想的明点。风明点，是在修宝瓶气等功法时，观想气上升下降，凝结而成的明点。

物明点，是有形质的水液。其中又分为净分和浊分。净分是来自父精的"白菩提心"与母血的"红菩提心"。浊分又有浊中之净分，即为饮食精华所化生而成的精血津液与男女精血中被身体所吸收的部分。浊中之浊分为身体排泄的各种废物；如尿、汗、涕等。

对于这些明点，我们可以概括地认为，它们是人体内的各种体液和生化物质。有些则和道教养生术中的"精"类似。在无上瑜珈部的修持中，以物明点的红白菩提心为修练之根本，其方法类似于道教内丹术中的"炼精化炁"。

另外，藏密中还将人的身心细分为粗身，粗心；细身，细

心；最细风心，最细风三层。这在指导修练中是很重要的，就不一一繁述了。

从以上藏密关于气，脉，轮，明点等的论述中，可以看出藏密的气功修持是有其坚实的物质基础和相当的人体科学知识的，而不是什么迷信，这些都需要我们运用现代生命科学与气功科学的知识去深入实践，认真加以研究。

四、藏密的流派

西藏密宗在其悠久的历史发展过程中形成了许多流派，它们各有其所侧重的修持方法。了解一些这方面的知识，对学习藏密各家功法也无不有益。现分述如下：

1. 宁玛派（红教）：宁玛派是西藏佛教中历史最悠久的一个教派。"宁玛"有两个意思，一曰"古"，二曰"旧"。所谓"古"，就是说这一派的教法，是从八世纪来藏传法的莲花生大师那里传下来的，比其它各教派约早三百余年。所谓"旧"，就是宁玛派所传承的密典均是吐蕃王朝时期所翻译的，不同于后弘期所译的新派密典。宁玛派最高修持功法是"大圆满"，为该派所独有。因为他们以太阳譬喻为该派的"正大光明性德"，而且传法时都穿红色衣服，所以俗称之红教。

2. 噶举派（白教）："噶举"意为佛语传承，这一派遵循口耳相传的传授方法。因该派祖师玛尔巴等在修持时均穿白衣，所以又称为白教。该派的修持功法是"大手印法"，先从修习"拙火定"入手，当修练到可以身穿单衣抵抗严寒时，方可进

一步修习其它功法。

3。格鲁派(黄教):于十五世纪初时由宗喀巴创建，后来逐渐发展为藏密的主要教派，并掌握了西藏封建社会的政教大权。因宗喀巴和该派头戴黄帽，所以又称之为黄教。宗喀巴在藏密发展史上是一个重要人物;他精通佛教的显密理论，对显密的禅定之学多有所阐发。该派继承了除宁玛派“大圆满”之外的各派密法，主张先显后密，渐次修证。所传的密法为“大威德金刚”，“时轮金刚”法。

4。萨迦派(花教):因该派的主寺建立在萨迦地方而得名，再则，该派的寺院墙上都刷有红、白、蓝三色条纹(有甚深之含义)，所以俗称之为花教。据传该派的创始人是卓弥·释迦意希与贡却杰布。此派显宗所传教法主要是“道果法”，密宗的修习大法为“大圆胜慧”。

5。本波教(黑教)，该教派为西藏早期的原始宗教，后与佛教有所融汇。本教在西藏自成体系，他们的经典基本是将佛经内容改头换面所形成的。在修持方法上多是西藏民间的一些原始方法。

第二章

藏密金刚禅气功

“藏密金刚禅”气功源自藏密宁玛派的一门功法。解放前西康的贡噶呼图克图与诺那呼图克图来内地避难时，传与四川宝龙寺主持净悟上师，以后净悟上师又亲传给智及上师。过去该功法一直秘不外传。文化大革命后，随着气功健身运动在全国的兴起，智及上师才将此功法公开。目前全国各地已有数万人学习了本功法，经广大群众的实践表明，这套藏密功法在强身健体，驱病治病，开发潜能等方面有着殊胜功效。

“藏密金刚禅”气功原名“少林金刚禅”自然门气功，是该门“外相”技击，“内相”禅修两大翼之一，是我国气功中罕见的藏密功法流派。

“藏密金刚禅”(以下也简称为金刚禅)功法的特点是：动静相兼，无需意守，易学易练，老少咸宜，功效显著，安全可靠。

金刚禅气功的初级功法，能有效地调整人体三脉七轮的气机运化，对多种疾病具有较为显著的疗效(见附录)，而且容易开发出多种潜在功能。实践证明，本功法收效虽速，但又是非常安全可靠的。

目前公开的是金刚禅气功第一节实法：“陀罗尼”(陀罗尼是总持的意思，又是真言的别名)。陀罗尼是动、静功，也是初

级功的总法，我们也称之为“总持”，总持就是总概括的意思。它属于沉精存神法门，以空静为得圣。

陀罗尼动功共分为五式，即：（1）托天式，（2）合掌式，（3）运掌式，（4）开门式，（5）运禅式。

陀罗尼静功共分为三大形桩，即：（1）金刚禅形桩，（2）金刚罗汉桩，（3）金刚罗汉托天桩。

陀罗尼动功可以起到校正纠偏的作用，也能启迪真言发声，校正声法的不准，从而具有护功护法的效果，这是与别的气功功法有很大不同的地方。陀罗尼静功能够很快激发人体的内气，调整脏腑的功能，并可以自我发放外气，进行回授，营养全身。

一、金刚圈与金刚禅境

佛教哲学认为：“一花一世界，一叶一如来”，它表明了一种天人一体，不可分割的自然观。“天”即是大自然，大宇宙；人体则是一个缩小的微宇宙，它时刻受到大自然活动的影响，同大宇宙的生命韵律息息相关。在我们中国的传统文化中，古往今来许多圣贤都提倡过“天人合一”的系统观，甚至将追求万物化生本源的“道”，视为人生崇高的目标。

在金刚禅气功中，用金刚禅的㊉符号代表人生的终极目标。这个符号也称之为“金刚圈”，它是由佛教中的万字卍，在旋转运动中，逆时针方向转动而形成的。金刚圈代表吉祥如意，完美，大宇宙，总的一切法。金刚圈实际是立体的八卦图

形,可譬喻为无极生太极,太极生两仪,两仪生四象。它象征混沌初剖而分阴阳,阴阳相互依存,互相转化,由此化生万物。所以,这个符号又表明了宇宙万物生化极变之理。这四分象在练功中的具体含义为"精与天地存,人与万物共,身与宇宙合,气与自然通"。其逆时针方向运转的意义是:"人的生命是从死到生"。作为自然界中的生命规律,一般是由生到死顺时针运行,我们逆时针运转就是要将这个顺序反转过来。从现代科学看,人的"了生死,入涅槃"这一问题,在今天无疑还是属于宗教信仰范畴中的事,但通过气功修练,不断吸取大自然的能量,逆退衰老,健康长寿,却是可以预期的。

此外,金刚禅符号在本功法修练中还有其更具体的意义,它是练功状态中意念和体态姿势的基本依据。因为世界上事物的发展规律都是以螺旋形状态进行变化的,金刚禅即以此为根据,从意念到练功姿态皆取圆形,又称之为:"金刚禅形"。

当我们练习陀罗尼动功时,身体所有部位的动作几乎都是圆圈和弧形。如果站在旁边观看,就能够感觉到练功者的四肢、关节、躯干、头部都好像在不停的划圆圈,且大圈套着小圈,整个人体都被一种无数的圆圈状所围绕。而练功者本身在初始时是用意念引导姿势,逐渐慢慢变成不用意念,下意识地感觉到自己已变成了金刚圈,这个金刚圈在三维球形空间里往复旋转,渐渐自己的身体在逐步向四周扩大,膨胀,直至和广大的宇宙融为一体,从而进入一种舒适优美的意境。此时此景真所谓:妙不可言,我们将这种意境称之为"金刚禅境"。

"金刚禅境"是修习本功法的人达到一定境界而进入气功功能态时出现的,此时修习者不但感觉自己和宇宙融为一体,还可以内视到"明点"的出现。有的还能够看到五颜六色的光与光环,另外也有不少人看到很亮很亮的彩色金刚圈。例如有一位学员写到"练功到第七天时,一个光环出现在眼前,忽然放出五彩夺目的光芒,中间有一个姿态和蔼的画像。在此时我的动作更为柔和,周身象包围着一团暖气似的……"。凡是出现以上这些景象,均是练习本功法达到一定深度境界的标志,它也是修习者功力达到某一阶段的必然产物。这种境界也是与其它气功流派所不同的。按照藏密金刚气功的传统,金刚禅气功原本包括四部大法,它的第一部大法称为"霓虹大法",所谓"霓虹",就是指修持到出现金刚禅境时,能够显现出"七色灵光",有"华光四射"的感觉。"灵光"的颜色会随"缘"而发,随"缘"而变,依境而生,依缘而长。这种"霓虹光"可照彻万物(有形之物与无形之物),照见人心,洞悉内外。密宗称之为"超日月三昧光"。

练功的实践表明,金刚禅境并不是玄而又玄,高不可攀,难以达到的目标。只要在上师口授身传,准确指导之下,再经过学员认真努力练功,大部分人都是可以达到的。

金刚禅境绝不仅是通过内视才可以体察到的,当练功者进入此境界时,他的身体所出现的外动,自然会按照金刚禅符号②所指示的方向呈现圆形运动,而外形上金刚禅运动的出现往往又早于内景的出现。当练功者出现形态上的金刚禅境时,动作就会由粗犷转化为细腻,直线变成曲线,激烈趋于缓

和,平面转向立体,动作由此而渐趋成熟。在成熟了的练功者身上,会出现各种千姿百态,千变万化的动作,更有部分人出现自发的高难度瑜珈动作。按照传统的说法,金刚禅境称为“不思议境”,奇妙也就在于此。

另外,根据许多学员的练功实践发现,凡练功进入金刚禅境的人,如果原来身患有各种疾病,此时身体的状况往往开始有了较为显著的改善,身体健康的学员则有不少人开发出了特异功能。对于这一切,人们自然会看到,金刚禅境给气功科学与人体科学的研究提出了一个新的课题。对于古老宗教中的传统知识,我们应该用客观地、实事求是地科学态度去对待,去研究它。只有这样,我们才能在人体生命科学领域的研究中取得富有积极意义的成果。

二、金刚禅气功与人体生理

练功者在练习金刚禅气功时,由于身体各部分的姿态都为金刚禅形,所以探讨金刚禅形的动作对人体生理会产生什么影响,就是必要的了。

我们如果处于旁观者的地位,首先可以观察到,金刚禅形的动作在三维空间里都是圆形。仔细观察还可以看到从头部、颈椎、脊椎、腰部、臀部、四肢等部位,处处都具有这样复杂的三维圆形运动。其中做为主轴而带动其它部位运动的是脊椎,所以了解一些有关脊椎的知识,可深化我们对金刚禅形动作的认识。

在人体的整体结构中，脊椎位于躯干背部正中，它构成人体的中轴。是由许多椎骨与椎间盘、关节以及韧带紧密连结而成。脊椎骨本身含有颈椎七块，胸椎十二块，腰椎五块。它们上下排列自然形成S形弯曲。这四个生理弯曲是：颈曲，胸曲，腰曲以及骶骨弯曲。这种特殊结构增加了弹性，可减轻由于走路，跳跃时从下方传到脊椎的震动，减弱对头部可能造成的冲击。在各椎骨的表面都有骨膜，它含有感觉神经末梢；内部还具有造血机能的红骨髓。在脊椎内，有一条由二十三对椎间孔构成的自上而下的孔道，里面容纳有脊髓，脊神经根、脊髓的被膜和血管。它们上连于脑部，向下向外连接于各内脏器官，如皮肤、肌肉以及关节等，涉及到的功能十分广泛和复杂。

在脊椎孔内的脊髓表面与脊膜下有来自颅腔的脑脊液，它起到营养脑和脊髓的作用。脊椎内外还有着丰富的血管与淋巴管，其中的静脉与脑、胸、腹中脏器的静脉血管直接或间接相连。

另外，脊椎各椎骨之间，胸椎与肋骨之间，都有许多关节，其关节囊上有体位感受器，脊椎在运动时可产生信息并兴奋脑部。脊椎四周的肌肉受脑和神经的指挥，可做出各种方式的运动，在其运动过程中产生相应的信息传入脑部，从而起到兴奋脑部的作用。

我们练习金刚禅形的动作时，由于动作的要求，必然会使脊椎及其连带部分同时产生，前后屈伸，左右弯曲，上下蠕动，立体旋转与回旋往复的复杂运动。这些运动将使血管和神经

得到按摩，起到增强功能，促进脑脊液的循环和改善神经组织的营养作用。此外，从整体功能看，头部与四肢的信息传递都要经过这个区域，当脊椎在运动时，也同样能对这些远隔部位的机能起到调整作用。脊椎与其邻近的器官同结缔组织相连结，同关节、韧带、筋膜与颈、胸、腹腔连结，也同头部、会阴部相连。金刚禅形的动作以脊椎为主进行运动，从而带动了其他部位的运动，这样就导致了体腔的形状，大小发生改变，直接或间接影响了各个器官的机能状态，使人的呼吸、神经、循环、消化、内分泌几大系统功能得到改善与增强。

我们再从中医经络理论看，金刚禅形这种特殊运动能够有效地强化经络的生理活动；因为在传统的练功实践中，许多门派历来对任、督两脉的作用相当重视。张三丰就曾把包括任督两脉的奇经八脉称为“先天大道之根，一炁之祖”。李时珍更加明确地指出“督脉为阳脉之海，任脉为阴脉之海”，以脊椎为主的这种运动可以使任督两脉（包括其它经络）发生形态上的变化，从而促使其内部气血加快运行，使平常郁闭不开或已有阻碍的细微支络，变得通畅起来。反过来，经络系统的活跃，又使阳脉之海与阴脉之海得到气血源源不断的输注，进一步加强了气机，使全身各部分得到滋养，改善了体内生理生化的协调运作。在与潍坊医学院合作所进行的科研表明，身患有心血管疾病的学员，练习金刚禅气功仅十天左右，就有百分之八十四的人血液流变学指标有了比较明显的改善。在甲皱皮肤微循环实验中，百分之五十以上的人，异形管袢数有了降低，其中最显著的下降了三分之二。从这些实验研究中，都

间接证明了金刚禅形运动对经络生理活动的积极影响。

以上所述，仅是对金刚禅气功与人体生理之间影响的初步探讨，以后几章中还要做进一步的分析。

三、藏密三脉七轮说与经络系统

在第一章中曾经论述了藏密修持方法特别注重对身体气、脉、明点的修持，其中的脉道之说是与藏密对人体的认识分不开的。藏密认为人体内部是由许多脉道组成，这些精细地脉道起着将生命能量输送到全身的作用。而对本功法来说，修练的主要是以下三条脉道：

1．中脉(Sushumna)：由会阴穴沿身体中部直达头顶，然后弯曲向前下方伸至两眉之间。中脉内红外白，上下两端皆闭口。

2．左脉(Ida)：行于中脉左侧，上开口于左鼻孔，下接中脉，其口与中脉相通，内外均为红色。

3．右脉(Pingala)：行于中脉右侧，上开口于右鼻孔，下接中脉，其口于中脉相通，内红外白。

在三脉汇合之处的中脉腔内，有一火红色的平面倒三角形，称为生法宫坛城(见附录：三脉图)。它代表密宗瑜珈的理念，即经过修持从而得到内在的知识。至于它的具体作用，在较高级的修持方法中再予以说明。

人体中的这三条脉，以中脉最为重要，它犹如一棵大树的主干，凡是修习藏密气功的人，非经此不得大的成就。在三脉

相交会的最低处，脊椎骨的尾端，有一巨大的生命意识能量以顺时针三个半圈呈螺旋状盘伏于此，称为昆达利尼蛇（Kula Kundalini）。修持藏密的最终目的，就是要将它逆时针解开，并使其沿着中脉上升，直达头顶，同整个宇宙融为一体，从而达到"天人合一"。

左右两脉沿着脊椎在身体内不同的位置彼此交会，形成了不同的脉结，称之为轮（Chakra）。主要的有以下七个（见附录：七轮图）：

1. 顶轮（Sahasrara Chakra）：位于头顶内，百会穴前，即头顶的中间位置。

2. 眉间轮（Ajna Chakra）：位于两眉中间，印堂穴处。

3. 喉轮（Visuddhi Chakra）：位于喉部。

4. 心轮（Anahata Chakra）：位于膻中穴处。

5. 脐轮（Manipuraka chakra）：位于脐下四指处。

6. 生殖轮（Svadhisthana chakra）：位于生殖器处，女性位于子宫处。

7. 海底轮（Muladhara chakra）：位于会阴穴处。

这七个处于身体不同位置的气轮，所起的作用是不相同的，它们也是各种能量的控制中心。修持藏密气功也就是要从底部起始，向上依次逐步打开这些气轮，使巨大的生命意识能量逐轮上升，最后达到顶轮，而进入三摩地（入定），实现天人合一。

在藏密的不同功法流派中，对以上三脉七轮的说法可能略有所不同，本书所论述的均为金刚禅气功修持所需，此点请

修习藏密气功者注意加以区别。

在我们中华民族的古老医学里，通过对人体的不断探索曾发现了一个输送生命能量的系统，这就是中医学说的经络系统理论。虽然经络理论与三脉七轮之说不尽相同，但在许多地方都可以相互参证，这也应该说，是中印两大文明古国对人体科学的重大贡献。

经络是经脉和络脉的总称，经脉是系统中的主干部分，络脉则比经脉细微，纵横交错，网布全身，是系统中的分支部分。人体主要有十二经脉，又称为十二正经。另外，还有奇经八脉，十五络脉，别络，孙络等。这些经络内连脏腑，外连四肢、五官、皮毛、筋肉、血脉等，从而构成了一个极为复杂的网络系统。它起着运行气血，平秘阴阳，营养全身的作用。至于经穴则是人体脏腑经络之气输注的所在，分布在一定的经脉循行通路上。我们练功时注意力所集中的部位，大部分是经络的俞穴，例如印堂、膻中、气海、涌泉等。

人体的经络系统，虽然早已被中医用于医治各种疾病，被气功家用于养生益智，但对此系统运用现代科学技术手段加以研究，只不过是近几十年的事。例如1980年，中国科学院生物物理研究所的祝总骧教授所领导的科研组，曾用多种生物物理学的手段测试过经络，他们确认：经络是一种低阻抗的传导通路，约宽一毫米左右。经络也是一种高音频传导通路，即在经脉线上发出声信号的主频与非经络线没有明显的区别，约为20～30赫兹，但经脉声的高频成分比非经络声丰富，其衰减也比较缓慢，表现在100～200赫兹之间经脉声的波幅

比非经络线为高。

另据1986年12月《人民日报》报道，中科院原子能科学研究所，高能物理研究所与安徽中医学院经络研究所，采用放射性同位素标记生物有机大分子作为示踪材料，注入人体内四条大的经脉，并应用计算机技术快速测量其放射性强度随时间、空间变化而得出的结果，与古典经络学说是一致的。法国科学家也利用放射性同位素示踪技术，拍摄到十二经脉的图象，结果也与中医经典文献所记载的结论相同。至于早在七十年代我国对针刺镇痛、针刺麻醉所作的研究，也都雄辩地证实了经络系统存在的客观性。

藏密的三脉七轮与中医的经络在生理功能上有许多共同之处，但在形态上并不相同。虽然许多气轮的位置都是在有关重要穴位之处，但这两种不同系统的本质是什么？它是否是人们从不同角度认识的同一体？还是另有其它？都需要我们广大藏密气功爱好者，亲身去实践，去认识，去揭示这一古老之谜。

在修持本功法中，涉及到一些穴位，这些穴位的具体位置也应该掌握（见附录：穴位图A、B），它们分别是：

1. 百会：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。本功法所指的百会穴在一般中医学所指的百会穴之前。

2. 印堂：两眉的中间处。

3. 膻中：在胸骨上，当两乳头之中间。

4. 神阙：肚脐正中处。

5. 命门：背部第二腰椎棘突下凹陷处。

6。环跳：在股骨大转子最高点与骶管裂孔的连线上中1/3与外1/3连接点处。

7。会阴：两阴之间处。

8。委中：腿腘窝横纹中央处。

9。承山：小腿后面正中，腓肠下分肉间陷者中。

10。昆仑：脚外踝尖与跟腱之间凹中。

11。涌泉：足底中，足趾跖屈时呈凹陷处。

以上这几处穴位，在练功过程中都要求能松弛下来，因这几处一放松，全身就能够松弛下来，这样容易接收信息，帮助入静。如果这几处松弛不了，气脉就不易调和，对练功会有影响，功能也很难上去。请练习本功法者多加留意。

四、声法的作用与科学研究

藏密金刚禅气功的修持者，在练习陀罗尼动功与静功时需要配合一定的声法进行。所谓声法乃是一种特定的声音，也称真言，咒语或者特音。梵文为Mantra，Man的意思是“心灵”，tra的意思是“解脱”、“自由”。因此 Mantra 总的含义为将人的心灵从种种愚昧无知的状态中解脱出来，而引导到人生圆满完美的境界。按照传统的说法，特音是古代印度的瑜珈大师们在静坐时，听悟到的人体内不同部位自然发出的精细微妙的声音。特音和一般的声音不同，它是一种有韵律的声波，人的精神会因特音而宁静，且自动转向内部，很自然地趋向入定。

特音的种类也很多，不同的条件，不同的需要，使用不同的特音。而历史上形成的不同静坐体系，特音系统也并不一样。如中国道教，民间的气功中使用的咒语和佛教的咒语并不相同，而现代印度瑜珈中的许多特音和现存于佛教密宗中的咒语也有相当的差别。

前面我们已经谈过密宗修持的特点就是"三密相应"，所以在藏密传授时特音又是一种密语。由于藏密特别重视传承，在传授特音时就极为重视与保密。又因为波动的性质是因人而异的，只有上师才有资格与可能根据每位学徒的特质、个性、习染的不同，密授于不同的特音，从而取得最显著的效果。对于接受了特音的修持者来说，通过默诵特音，能够使他内在沉睡的生命意识受到特音的冲击而苏醒，特音将自动引导他从有限的小我逐渐融入那无边无限的大我之中去。所以，特音不但是达到天人合一境界的桥梁，也是追求人生、宇宙至善至美之道的理想的工具。

有人难免会产生这样的疑问，声波真有这么大的作用吗？过去所谓的咒语究竟是不是迷信呢？有没有关于特音的科学研究呢？要回答这些问题，我们不妨先看看周围的世界。

我们生活的世界中充满了各种各样的声音，现代物理学对声波的性质也做过大量的科学研究。人们发现如果纵波的频率在20～20000赫兹之间，就能引起耳朵的听觉，这种波称为声波。低于20赫兹的为次声波，高于20000赫兹的是超声波。人们利用超声波的性质，已做成各种测量仪器，例如我们医用的各种超声扫描仪。而次声波由于频率很低，波长很长，

所以衰减很慢，传播的距离非常远。人体各部分的共振频率大致在4～20赫兹，这恰恰是在次声的范围，所以次声对人体有明显的作用。例如频率为3.44赫兹的次声，可使人烦躁、耳鸣、头痛、失眠、恶心，如果声级达到170分贝以上时，能与内脏的固有低频产生共振，从而造成心脏破裂。所以在一些国家已将防止次声和防止噪声(主要是高频干扰)一样被列入环境保护的内容之一。无论人类的语言，还是电视、广播、电话等等，都是在用声波传送各种信息。人们听到抒情悦耳的音乐，心情就会感到愉快，可以降低身体的紧张程度，血压下降，呼吸减慢；但当听到慷慨激昂的音乐时，又会产生激动振奋的感觉，此时心跳一定加快。就是日常生活中发生争执时，一言不对，往往双方就大动肝火，这时生理上的紧张程度不用测量人人也能明了的，所以声波的作用实在是很有效的。

我们前面提到过，人体的经络线是高声传导通道，1980年，辽宁中医学院王品山等利用声发射技术研究经络传感时发现，声音沿经络传感有以下几个特点：

1. 声信息传导的普遍性。

2. 在经络线上有穴位处与非穴位处都可以测到，呈线性。

3. 声频谱主峰为30～40赫兹，传导速度为4.5厘米/秒。

另据孙平生等人测定，沿经络传导的声音频率在100赫兹以下(但并不是100赫兹以下的频率都可以传导)，传导的速度为8.74±2.03米/秒。这种传导速度比普通声波在人体一般组织中的传导慢的多，后者约在100米/秒。

至于特音，我们是否可以这样认为，在特音中可能就包含着这些特定的频率，当诵念特音时，声波沿经络线传导，从而起到振动经络，强化气机运行，激发人体潜能的效应。

在国外，也曾有过这方面的研究报道。例如，七十年代美国科学家对“超觉静坐”功法中使用的特音进行了大量的研究；“超觉静坐”是源于印度古代吠陀的古典吠陀学派所传的一种静坐方法，六十年代由玛哈礼师·玛赫西·瑜吉大师传播到全世界。“超觉静坐”中使用的特音系统是一个不同于其它特音的独特系统，它只能由合格的教师单独传授给学习者，每个学习者得到一个适合自己特质的特音，然后按照一定的方法使用，可以使自己很容易平静下来，进入一种“超觉状态”。这时人的呼吸减慢，心率减慢，耗氧量大为下降，新陈代谢降低。学习者在短短的二十分钟练功时间内，就可获得一种深度的休息，大约为最佳睡眠效益的两倍。美国科学家在研究中发现特音能影响大脑处理信息流的某些结构。在人的大脑结构中，对短期记忆以及刺激识别方面起着重要作用的是海马区。任何进入大脑皮层的刺激，在被进行广泛的处理之前，都要同海马区中所存储的刺激的样品进行比较。如果刺激比较后相配（即被识别），则一种称为底前脑的结构就被激活。如果刺激不相配（即未被识别），则脑干的网状结构就被激活。底前脑和网状结构分别抑制和激活视丘网核，而视丘网核又在抑制信息从视丘流向大脑皮层方面起着重要作用。

当特音作为一种新的刺激激活脑干网状结构时，就打开了视丘网核的大门，使信息流向大脑皮层。当特音不再作为

新的刺激加以识别时，底前脑则被激活，就会抑制视丘网核，阻止信息流向大脑皮层。底前脑的激活又可以影响神经系统，从而使氧消耗量、心脏血液输出量、心率、血压等发生改变，甚至影响细胞的新陈代谢变化，引起血乳酸浓度降低，减少氧的输送和利用，使人的身体镇定下来。对于静坐者而言，镇静休息的生理状态与精神上的警觉状态会同时存在于整个静坐过程之中。甚至在静坐结束后，底前脑对神经系统所施加的抑制性影响仍可保留相当的时间。

有趣的是，美国科学家们还对某种可以提高人的听觉能力的特音进行了研究，他们对一组静坐默念某种特音的实验者进行了实验前与实验后的听力测量，实验进行5分钟时测量表明，几乎所有实行静坐的人的听阈都非常的低，比正常敏感度高11.7分贝，当实验又延续15分钟时，测量的结果是，这组人的听阈进一步降低，比正常敏感度增高到30分贝。实验者的主观报告也表示，听觉变得极其清晰，更细微，也更加完美。

总之，特音对人体的各种作用是客观存在的，我们应抱着实事求是的科学态度，正确对待藏密(也包括一般佛教、道教、民间等传下来的各种)特音，认真加以科学研究，使之为人类健康长寿和人体科学研究做出有益的贡献。

藏密金刚禅气功的声法，从长期应用来看，确有祛病健身，开发潜能的效果。目前我们藏密金刚禅功法中的不同声法已录成盒式磁带，可供参加不同级别学习班的学员选用。

值得说明的是，藏密中的特音皆随佛教密宗由古印度传来，原为梵文，前人在翻译佛教经典时，曾规定对此只作音译，

而对其特定的含义则不予翻译;即所谓"五不翻"之一。所以我们在修持特音时应注意听老师的发音和对某些特音含义的说明,万不可仅仅对照有关书本上的汉语文字练习发音,以免谬种流传。有些气功书中也曾指出可以利用自然界中的风声、雨声以及各种人工制造的声音来作为特音,甚至认为无需上师传授,自己可以挑选特音修持。但这些均不属于本功法的修持范围。我们学习藏密金刚禅功法要想达到有所成就,只能按照本功法的要求去依次修持,循其规律方可步步提高。

五、藏密金刚禅功法特点

金刚禅功法是一种特殊形式的运动,和一般的功法动作不一样,具有其特殊性。但也和一般佛家功法一样,特别强调和注重"松、静、空"三字,这又是它们的共性。学习金刚禅气功就要从它的特殊性和共性的联系去研究、去掌握。这就是说:我们既要了解金刚禅功法的动作、心法、呼吸对"松、静、空"的影响,反过来又要了解"松、静、空"对动作、心法、呼吸的促进与潜移默化。

1. 身法自然,心法自然,息法自然。这三法我们称为外三法。身法自然就是以内气自然引导动作,而不是僵硬,刻意地去模仿动作。心法自然就是心无所碍地去做,这也是一种心理训练。息法自然就是自然呼吸,其特点是细、深、匀长、轻缓。

2. 松、静、空。"松"是针对身体姿式而言。看站的是否

端正，全身肌肉是否放松，体察肌肉、关节、内脏及有关穴位，甚至到每一个细胞是否都松弛下来。“静”是对思想意识而言。就是要求大脑不去想别的事情，让头脑安静。“空”是针对身体内部而言，特别是头脑要有空旷无念的感觉，感到一切空空荡荡，一无所有。高度的松弛，高度的宁静，身体内全是空感。做到了空，才能忘我，无妄念，也就达到了“沉精存神”的状态，这样功能就能上去。古语云：“圆空法生”，松、静、空是机体吸收宇宙能量的前提。松而入静，静而忘我，忘我至空，空则承受吐纳。所以说，松是静的基础，静是空的前提。到达空的境界，人体方可与大自然进一步沟通，吸收更多的宇宙能量，逐渐进入较高的境界。

从外三法与松、静、空的关系看，按要求做到外三法，必然会促进松、静、空程度进一步加深。反之，松、静、空做好了，外三法也就更为自然。当内气真正发动之时，人们就会感到飘飘欲仙，如腾云驾雾一般，此时四周空虚飘渺，大脑也会宁静恬淡，无依无挂。

金刚禅气功在更高的层次里，还有内三法之说，即：神法（即人体特异功能）；和法（即充分发挥人体潜能，又称大神通）；声法（即特音，可以激发人体所有细胞的力量）。外三法做好了，再配合内三法，就能开发出人体的各种潜能。外三法是强健身体的基础，身体练好了才可以上升到高的层次，否则就是舍本逐末，揠苗助长了。

藏密金刚禅陀罗尼动功的特点在于，它不象其它功法那样分节编排，规定若干动作，但它又有一定程序和姿式。它的

动作似圆环无端，可一气呵成。该功不要求学习者按严格的标准去做各种动作，只要摹仿老师的动作就可以了。

练陀罗尼要求在机体放松，大脑入静，即“空”的状态下进行，利用金刚禅形动作将人体与大自然沟通。

当我们初次练习时，姿态大都是生硬的直线状，逐渐熟练之后，再加上内气运行，姿态与呼吸就会变得轻、柔、匀、缓起来。直线动作变为弧形、圆形，最后形成周身都是金刚圈之感。当境界进一步提高时，就可以体察到内气循经流布，反正顺逆，升降开合，周身圆融。此时各种触觉都有如流水穿堤、潺潺不息。

金刚禅静功是在练习陀罗尼动功基础上的各种桩功或静坐，它比起动功也更为奇特。练静功时，首先由老师在修习者松静空的基础上施放声法，使大家很快进入气功态。人体内气有序地进行运转，会出现各种动态。与此同时老师发功布场，发放信息，根据每个学员的不同的情况予以发气开穴。使学习者由静到动，由慢动到急动，各种各样的姿态变换，因人而异。这千姿百态的动作虽然都是顺其自然的，但学习者头脑是清醒的，绝非失控。它是因为气在身体内激荡，催逼触动的自然现象，对祛病健身，极为有效。

特别需要指出的是，这种“触动”和一般称为“自发外动”的组场，以及“带功外动”是有区别的。它不是“自发”的，而是在老师和学习者的配合下，用声法所诱发的。学习者不论在场外还是在场内，都会感到老师“信息”控制与指挥的力量。所以不会产生失控不止，欲罢不能的出偏现象。对于某些学

习过其它“自发外动”功法的人，如改习本功法，一定要忘记过去的感受和习惯，一心意想金刚圈与自己的老师，体察自己的气感、光感、意境，自然都会改变过来。此外，当学习者出现触动时，其他人千万不可帮助调理，而应顺其自然或由老师来照料。

3. 关于“触动”现象，首先要了解所谓“触动”就是指体内的感触。学习者初次处于松静空的练功状态时，由于内气的流走，由静到动，自然就产生了触动现象。这也是达到所谓“初禅”的境界，即各种触动纷纷来潮。先有“痒、暖、轻、重、涩、滑、抖、动、冷、热、浮、沉、坚、轻、猗、大、小”这十几种感觉，这是练功中的一个过程，均属正常反应。由于每个人彼此的生理状况不同，而对同一个人来说，每时每刻的生理状况也在变化，所以触动在每个人身体上的呈现情况也是不一样的。

触动产生后，有不少人会出现越练越想练，甚至整天都想练功的情况，这也是正常现象。还有的人触动后跳个不停，甚至出现抖动越来越大等情况，此时不要害怕，因为这是内气已经发动后的反应。应任其自然，不要一开始就急于去抑制触动，以后会自动调节的。如果跳动时间长了也可以作自我暗示，暗示应控制在有意与无意之间，而偏于无意。可让它缓动，小动，不动，渐渐转为内动，这样效果会更好。

在练功中，有可能出现触动几天以后，又不动了。这种由动到静，正是体内在进行自我调节。由静到动，再由动到静，不断的反复，不断的调整，也就不断的进步。总的正常趋势是：由大动变为小动，缓动，慢慢转为内动。

触动以后收功时，可能有些人会感觉疲劳，心率加快，恶心，脚痛，甚至脚上起泡，有病的部位痛感加重等现象。也有时有轻飘飘或发困，想睡，迷迷糊糊的感觉，这都是有效反应。因为激发了兴奋区，自身需要动，就有了触动。激发了抑制区，自身需要静，就产生困，想睡。有些病人，因病了多年，几乎从没有过深沉的熟睡，练本功法就可能会出现深沉的熟睡，这样可以加速修复大脑，恢复机体内部的平衡。这是正常现象。疲劳、心跳加快、脚痛、头痛，是恢复过程，是气攻病灶的表现，很快就可恢复。脚上起了泡是功夫，是好现象，但不要弄破，让它自己吸收，不久也会好的。还有个别人可能会腹泻，这是排浊气、毒素的表现，排完后就不会腹泻了。

触动是气功功能态的表现，在日常生活中也有可能由静到动，产生触动。如果在生活中未进入练功状态而自己动起来，就需要进行自我暗示，不要紧张，也不要把它当作是干扰或不良现象从而产生自我心理障碍。关键是要将练功功能态和生活正常态区别开来。练功就是练功，平时生活就是生活，这两个意识界线要划分清楚。

在练功的学员中，有的人本身有病，某些病是明显的，有的则是隐性的、不显示症状的，这些病灶除了在患病的部位显现各种病理变化外，在大脑皮层还会形成相应的兴奋点。当练功达到一定程度时，气机发动，周身流注，遇到病灶的阻碍而无法通过时，也会产生冲荡现象，使大脑皮层的兴奋点发生特定的条件反射，病人出现不同于其它人的自发摆动、自我拍打、哭喊舞动现象，这些都是本能的在自我进行调整。

由此可见，气功的外动与内动现象其产生的原因是多方面的，对此现象我们要能够因势利导，应用它来治愈自己本身的病症。在区分外动与出偏时，主要看自己能否用意识控制，外动后对身体的健康状况有无改善。我们习练本功法不会出偏，因为它本身就有纠偏的作用。

在练功过程中特别注意的是，一定要顺其自然，意念上勿妄勿助，切勿故意去助动。做到“三稳”：起功稳，首先使思绪纷杂的头脑逐渐平静下来，然后再稳步地进入练功正常状态；功中稳，练功时遇到似乎不能自我控制的触动时，要主动自我暗示一下；收功稳，收功时要认真，思想不要开小差，按照要领一一完成。

有些学员在练功时，全身发热出汗或冒凉气，发冷，都是正常反应。练功出汗的人收功后要注意将汗擦干，换干燥的衣服保暖。感觉发冷的人也要多加衣服。由于练功的人毛孔都是张开的，所以要防止吹风受凉，尤其腹部始终要保持温暖。

六、心法与功德的修持

佛家气功讲求心法，它是在气功修持中非常重要的一个方面。一般的气功锻炼方法中，多采用转移或诱导的办法，试图以一念代万念，使人的身心趋于安静的状态。但是一般来说这只能达到暂时的效果，而对于沉层次潜意识下的各种妄念则很难消除。人们随着练功的深入，身体内部会产生很大

的生理变化，生命能量愈积累愈多，这阶段就需要讲求心法。否则的话，如果心理调整不好，偶然碰到外来的刺激，一下子控制不住，巨大的生命之能就会如同洪流破堤而出，身体必定承受不了这种剧烈的生理变化，出现危及生命或健康的现象。在气功界这种例子并非罕见。

在气功发展的历史上，随着佛教在中国的传人，传统的道教炼养术也吸收了不少印度禅定之学的内容，尤其以修心、还虚等阶段，更吸取了佛教的禅观等方法。这也表明了佛家气功在心法方面的独优之处。所以在修持藏密气功的过程中，学习一些心法则是十分必要的。

1. 什么是心法

心法是指人的“六根”对同外境接触后而产生的认识作用。具体讲，佛教称人的眼、耳、鼻、舌、身、意为“六根”，它们的作用分别是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。此外，佛教认为在这六识之外还有第七识“末那识”和第八识“阿赖耶识”。第六识(意识)是从事对感官接受来的刺激进行推理、分析、记忆等活动；第七识(末那识)则以第八识为根据，对第八识所攀缘对象的境界，执迷地进行自我度量，分析哪些属于我，哪些不属于我。在睡眠和不自觉状态时它都照常起作用，有点接近心理学上讲的潜意识。按佛学上的说法，第八识(阿赖耶识)就是第七识所时时执着的那个“我”，此识是真如本性和妄念的结合体，而真如本性则是宇宙、人生的根本所在，是一切现象产生的根源。所谓修持就是要破除那个妄念，而体认证悟到真如本性。在客观上由于人体科学还没有证明有所

谓第八识的存在，所以上述的修持目的还属于宗教信仰方面。而习练气功，则是要通过修持，去掉妄念，使我们的心理变得更加健康，更好地去调整机体的生理活动，达到健康长寿，为人类多做贡献的目的。

另外，心法还包括有心理训练这一层含义，前面我们谈到的六根，因接触了色、声、香、味、触、法这"六尘"才产生了六识，而第七识（末那识）的作用最终又要通过第六识（意识）返现出来，在练功中为了使大脑能够逐渐静下来，适当控制六根的作用则是必要的，这个控制就是心理训练，某种程度上说，也是做思想工作，是气功态下的思想工作。

2. 为什么要锻炼心法

在密宗的功法修持中首先强调的是心法，然后才是身法和息法。气功要求大脑入静，因为人的精神状态与入静的境界密切相关，一切来自六根的刺激都可能使思想意识活跃起来，这样就会妨碍大脑入静，大脑静不下来，松、静、空的要求就做不到，功也无法练下去。此外，即使是能够达到一定程度的入静，潜意识里的东西仍会纷纷释放显现出来，从而形成佛家所说的"魔事"，如果心理不健康，迷幻执着，还可能出现走火入魔的现象。所以应当加强心法的锻炼，心理稳定，练功时头脑中杂念自然就少，这样容易做到松、静、空，很快进入气功态，取得良好效果。

现在许多学练气功的人，往往都是因自身患有各种疾病久治无效，才转而求助于气功的。那么人为什么会生病呢？按照西医过去片面的说法，认为主要是由各种外界因素引起

的。中医则除了承认外因的作用外，还特别强调内因(即怒、喜、思、忧、惊、恐、悲七情)的作用。致病的原因很复杂，来自许多方面，如暴饮、暴食、不规律的生活，疲劳等，这些因素其实也与人的思想意识有一定关联。总之，许多疾病与痛苦首先都是由内心引起的，多是自己造成的，正所谓：病身先病心。心若无病，百病不得其根，其病自灭。气功治病主要是治心病，属于精神性医疗范畴，这与医学治病属于物质性医疗范畴是不一样的。当病人的心法提高了，就能调整大脑和整个心身的机能，从而改善和消除心身活动的病理状态，使机体的功能得以平衡，协调，稳定，恢复健康。

锻炼心法还有更深一层的含义，在东方传统文化中，人和自然的观念是紧密相联的。而在西方传统文化中，人和自然完全是一种对立的东西，这样虽然造就了西方科学的发展，但同时也产生了精神和文化方面的危机。近些年来，西方思想中一个新的转变，就是渐渐向东方文化靠拢，也就是向人与自然的协调中回归。在我们中国，无论是道教、儒教还是佛教，都十分强调“天人合一”或“明心见性”，这些既有积极的一面，也含有神秘化的消极的一面。积极的是，企图从人与自然的一体关系中去探求人类生命的奥秘；消极的是，造就了幻想成仙、成佛，求得解脱的思想。我们学气功锻炼心法，就是要坚持发展其积极的一面，努力协调人与自然的关系，改善和消除由于我们的思想和行为违反自然法则而引起的各种疾病。平时在各个方面，如气功的修练、生活的饮食起居、工作学习、七情六欲等，适应自然界的四季变化和人体的生理变化，这样练

功才可以很快的进步。

锻炼心法还是树立正确的人生准则、练功养功的需要。很难想象一个利欲薰心、违背社会公德，不讲精神文明的人，单凭在呼吸和肉体上掌握一些练习技巧，能进入到高层次气功境界的。我们一定要重视心法的锻炼，真正使自己的精神境界，气功功能同步提高，做一个有益于国家，有益于人民的人。

3. 锻炼心法与修持功德的益处

讲究心法、修持功德，身体必然会产生触动。前面讲了有十几触，而当每一禅触产生时都有十种功德发生，这十种功德为：空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。据《摩诃止观》解释说：

(1)空，自身感觉虚豁无碍。

(2)明，定心明净皎洁。

(3)定，一心安稳，无有散动。

(4)智，心知静定的益处，毫无疑惑。

(5)善心，心自然具有惭愧敬信。

(6)柔软，心具自主性，不粗犷浮躁。

(7)喜，心定而生愉悦。

(8)乐，触法娱心，恬愉美妙。

(9)解脱，摆脱了贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑的束缚。

(10)境界相应，指禅触与定心相应，虽有禅触，而不能扰乱定心。

所以说，功德是练功所得的效应，同时也是练功的方法，

例如做了一件好事，心里很愉快安定，功能也就上去了，这就是方法。

4. 怎样锻炼心法

锻炼心法总的来说，主要是从理论和实践两方面入手。

从理论方面说，就是要对气功的理论，所要达到的目的，以及方法都要有一个正确的认识与了解，不被世俗的偏见、怀疑所左右，自己修习气功的目的要正确、光明正大。从实践讲，平时说话不要虚言、不吵骂、不搬弄是非、不说废话、行动上不做点滴坏事，保持身心高尚。以正当的职业去谋取生活，生活上要少欲知足。在气功修持的过程中要始终按照正确的方向，努力精进。平时一思一念要注意保持正道，起了妄念要及时觉察。在练功过程中，要无杂念、妄念，正确地去练功，这样方可身心寂静，犹如一池清水。

从实践方面具体说来，有四个准则是修持中应该注意的：

(1) 世界上的事情都是依据一定的条件才产生，才变化的，种瓜得瓜，种豆得豆。在练功或平时，无论遇到好事或坏事，都应随它去，不要太操心。练功时不要对自己不顺心的事老去想，老去计较，要逆来顺受，否则脑子老想事，静不下来，对练功就会有影响。

(2) 因万事皆有因果关系，所以对生活中的苦乐，皆宜以清净心境去对待，顺应自然规律去生活，功能就会提高。如果事事计较，心里压抑，怎么能练功呢？讲心法，就是让你心理要跟得上，让你心情舒畅，胸怀宽阔，这样反而什么都能做得好。

(3) 要求平时对任何事情都不要贪执，俗话说：无欲则刚。你的欲望太多，要求的太多，一旦得不到，烦恼就会多，所以不要客观上自我寻找烦恼。平日生活上精神要调适，尽量避免生气，要事来心用，事走心宁，有时间就好好抓紧练功，多练一时，就多得一时。练功时要安心无为，万有皆空，无所希求，这才是顺正道而行。

(4) 练功的时候一切都要照气功的理论、练功的方法和要求去实行。尊重气功锻炼的客观规律，不蛮干，提高自己的悟性。目前我们是用六根的功能来修习，凡是这样练功的都是有为法。有为法仅仅是过渡，是达到无为境界的手段。藏密金刚禅功中的身法也好，息法、声法也好，最终都不过是为了使意念得到静止，意念能真正静止了，也就是达到了定。这种通过修持而达到的"定"，且又未出妄念才算是真正的定，此外还应注意以下几方面的修持：

(1) 平时对有实际困难的人，以自己财力的情况去帮助他，对有各种苦难的人，要尽力予以精神慰藉，广传功法，使更多的人获得健康长寿的益处。

(2) 讲究精神文明，遵守社会公德，多多与人为善，多做好事。

(3) 对自己的各种遭遇，顺境或逆境，要使心境处于不顺不逆之中。对别人给自己的侮辱，要能够忍受。忍辱即是与自己内心的烦恼在作战，若一念不忍，烦恼就要在心上占据一方位置，清除起来就费力了，还是随起随打扫为宜。

(4) 要去妄念，去执着，沿着练功的正确方向，努力精进，

不得懈怠。

(5) 守护六根，不使心随外境，集中心力，认真练功。

(6) 认真修持，以定生慧，向益智开慧的气功高层次目标前进。

总之，藏密气功是从人的心理，生理，智能，心法功德等多方面，在根本上去解决人的自身发展问题。如果我们能认真实践，必将对祖国的四化大业，以及人类的进步，将起到意义深远的相互推动作用。

第三章

动　功

一、预备式

此动功亦称陀罗尼，首先两脚平行开立，与肩同宽，脚趾微微抓地，两膝略蹲，膝关节不超过脚尖。两眼向前平视，头部正直。颈部、肩部、肘部及双手自然下垂，十指放松，大拇指对准裤缝中线。双眼平视远方有一明点，渐渐收至两眉之间，然后微微闭合双眼（图 1）。

要点：要作到颈椎松、肩松、腰松、胯松、膝关节松。全身松静自然，不僵不硬。

二、起　势

开肩，划大、中、小三个金刚圈。第一个圈双手沿体侧将两掌心向外翻转，两肩同时松开，慢慢向左转腰（图 2），两手同时从体侧渐渐抬起，向体前划一个大圈（图 3），两手交替，与眉间轮同高（图 4）。然后向右转腰，两掌内收，渐收至腰部带脉处（图 5），两手大拇指沿裤缝渐渐下垂，自然站立还原

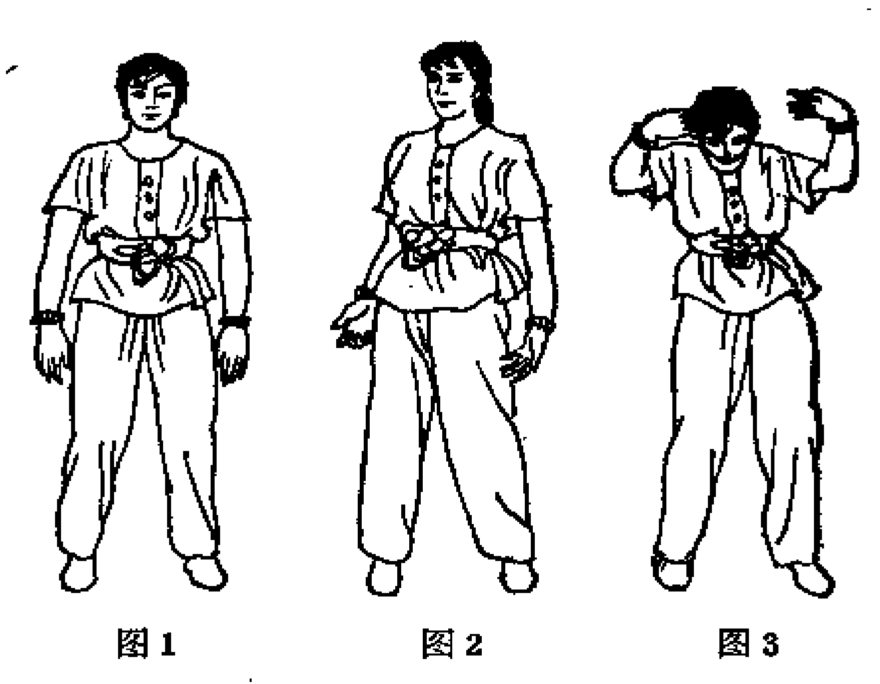


图 1　　图 2　　图 3

(图 6)。

第二个中圈动作过程与第一个大圈相同，只是双手交替时，与心轮同高（图 7)。第三个小圈动作也相同，双手交替时与脐轮同高(图 8)。

要点：1. 三个金刚圈要求圆融自如，柔若无骨。

2. 整个动作过程始终以腰为轴，保持脊柱自如运动。

3. 体察双手接天地之精气，分别渐渐由上到下向眉间轮、心轮、脐轮灌注。

4. 所有动作都要渐趋精微。

5. 收势时，意念两手将病气、一切痛苦、烦恼、污秽之气沿两腿通过涌泉穴排至无限深的地心处。

第一节　托天式

开肩(图 9)，双手从身体侧后慢慢升起(图 10)，对称划七个竖圈，要一个高于一个。划第一个竖圈见(图 11)，然后双

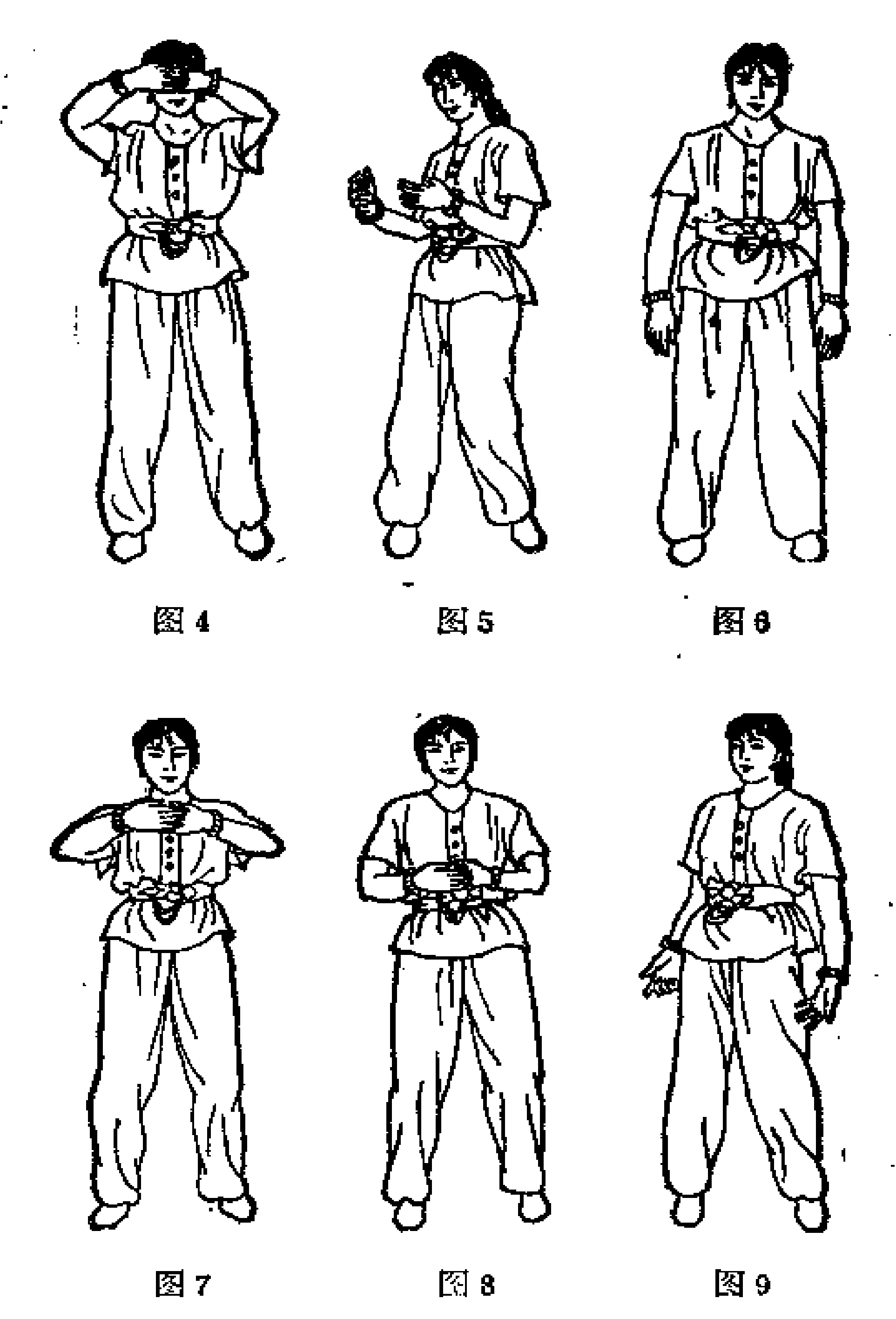


图 4　　图 5　　图 6

图 7　　图 8　　图 9

手渐渐收回(图 12)。划第二个竖圈见(图 13),然后双手渐渐收至腰间(图 14),划第五个圈时与头部同高(图 15),第六个

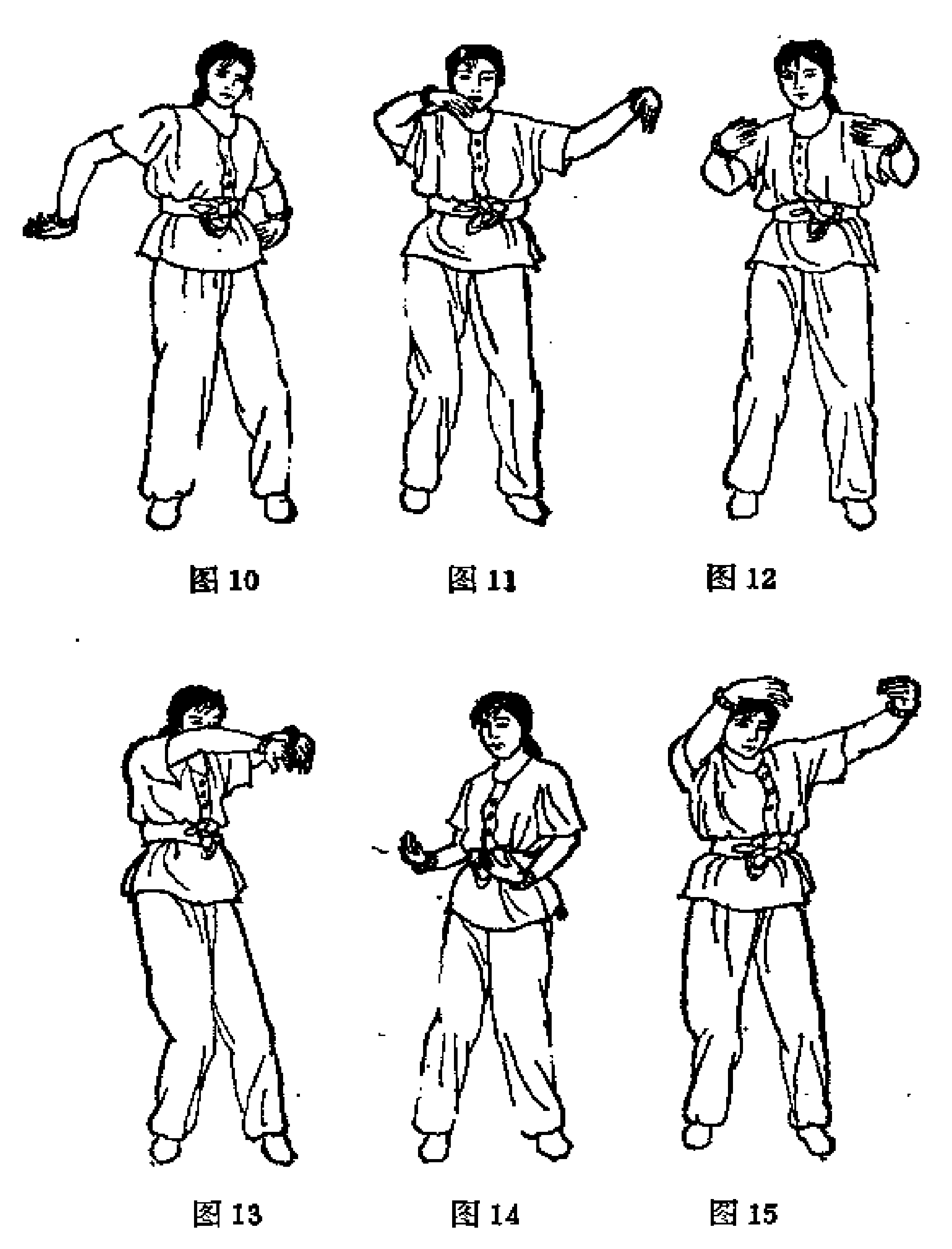


图 10　　图 11　　图 12

图 13　　图 14　　图 15

圈高于头部（图 16），第七个圈在顶轮之上约两拳处，掌心向上托天（图 17）。然后渐渐翻掌，两大拇指向上，其余八指对

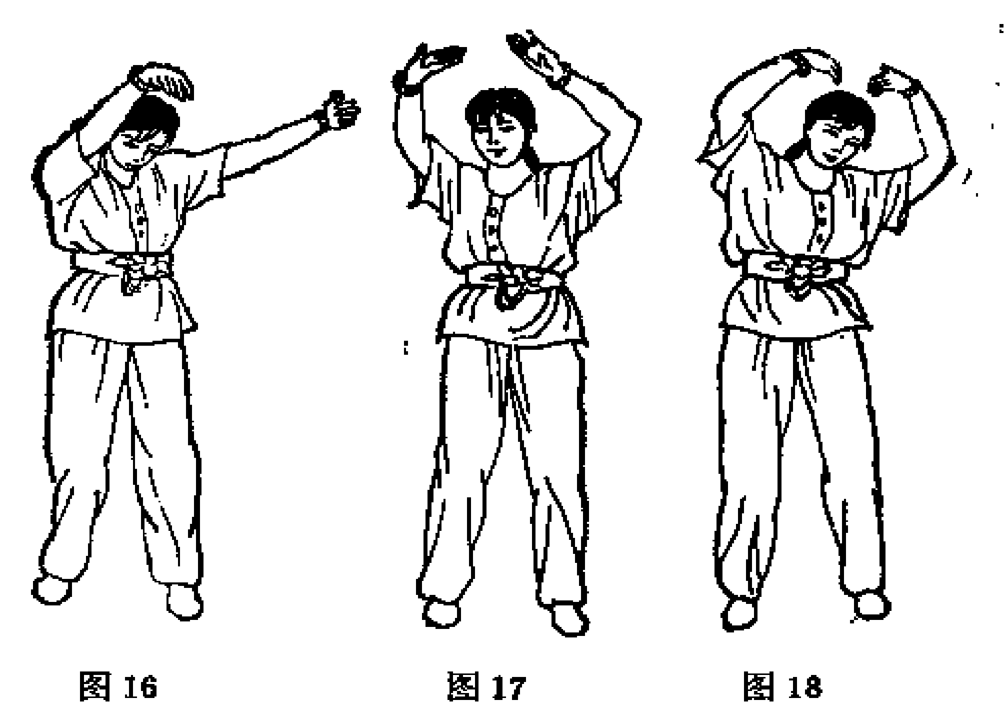


图 16　　图 17　　图 18

着头顶，平划金刚圈（图 18）。双手经体前徐徐下降，大拇指向上，其余八指指向身体，双手距离与两眼同宽，降至胸前时，双手与两乳同宽（图 19），然后在心轮处划金刚圈（图 20）。双手再徐徐降至脐轮处，划金刚圈（图 21）。两掌下按（图 22），将浊气沿两腿经涌泉穴排入地下无限深处。提掌，双手向外再向内朝脐轮灌气，掌心向内（图 23）。两掌渐渐收至腰部带脉处（图 24），两手大拇指沿裤缝渐渐下垂，自然站立还原（图 25）。

要点：1. 设想自身处于山、水、日、月、星、洁白的云之间。

2. 整个动作始终以腰为轴，保持脊柱自如运动。

3. 整个动作过程呼吸自如，松静自然，动作圆柔无骨。

4. 双手上升时，似捧万物之精气灌人顶轮。双手从顶轮下降时，将万物之精气沿左、右两脉，自我营养，同时将浊气沿

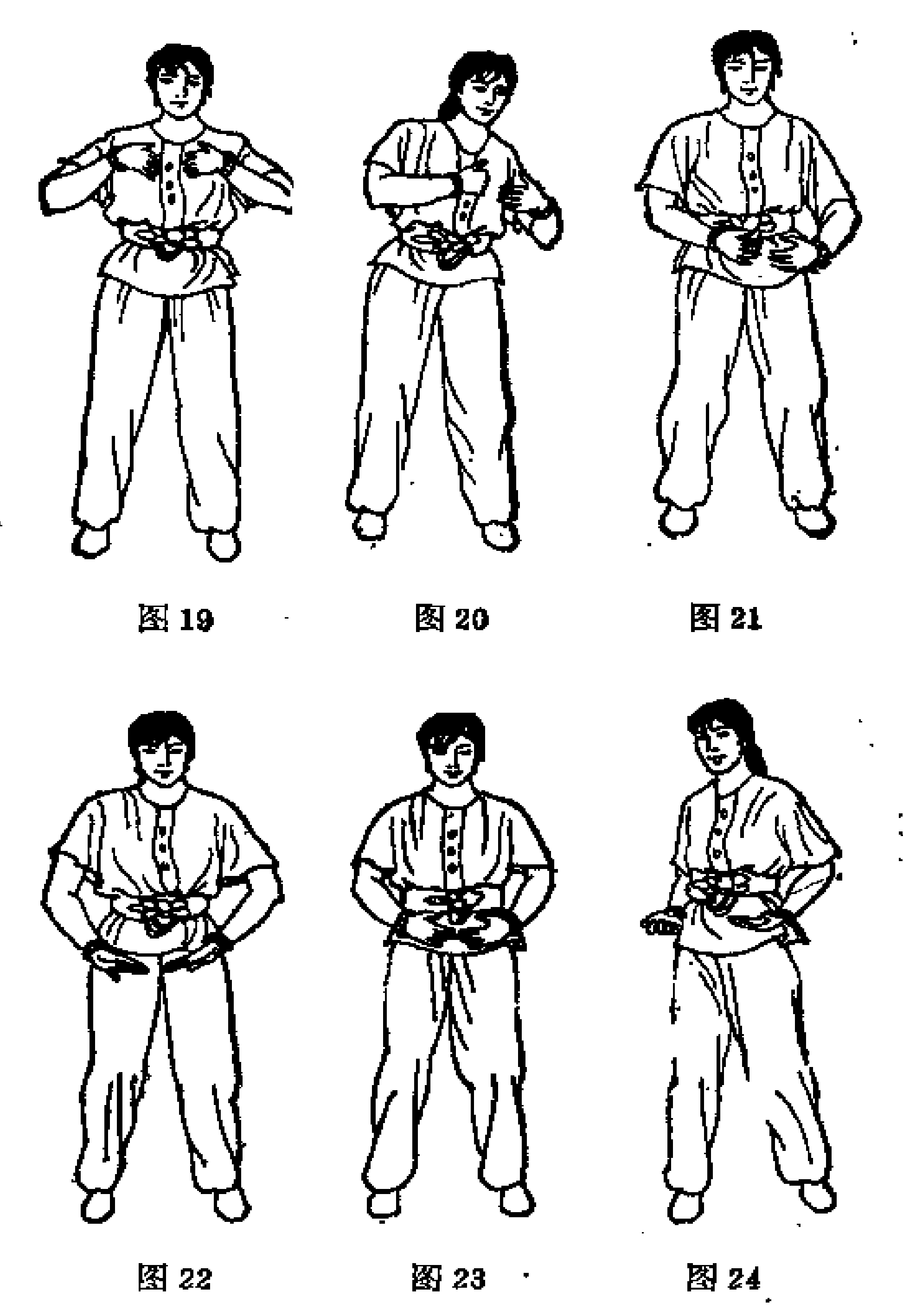


图 19　图 20　图 21

图 22　图 23　图 24

两腿经涌泉穴排入无限深的地心处。高血压、冠心病、肝病、肾病患者特别要观想将病气、浊气随手势逐渐下降，排至地心

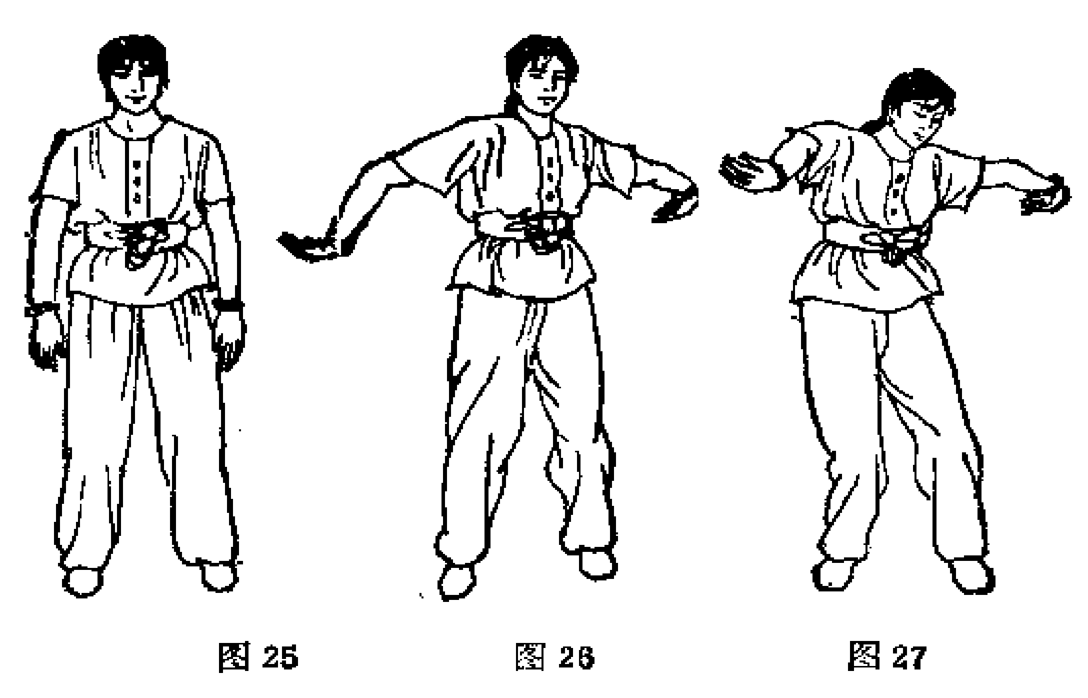


图 25　　图 26　　图 27

深处。

5．所有动作都要渐趋精微。

作用：划七个竖圈时，可以治疗肩周炎，颈椎，腰椎骨质增生以及内脏疾病。

第二节　合掌式

开肩、两手从身体两侧慢慢升起（图 26），对称划七个竖圈，要一个高于一个。划第一个竖圈见（图 27），然后双手渐收至腰间（图 28）。划第五个圈时与头部同高，第六个圈高于头部，第七个圈在顶轮之上双手成托天式，然后合掌（图 29），将五彩之气合于掌心，大拇指向顶轮灌此五彩之气，平划金刚圈（图 30）。双手徐徐下降至心轮处划金刚圈（图 31），然后再下降至脐轮处划金刚圈（图32）。双掌下按，中指相接，气通中指（图33），将浊气沿两腿经涌泉穴排入地下无限深处。提掌，

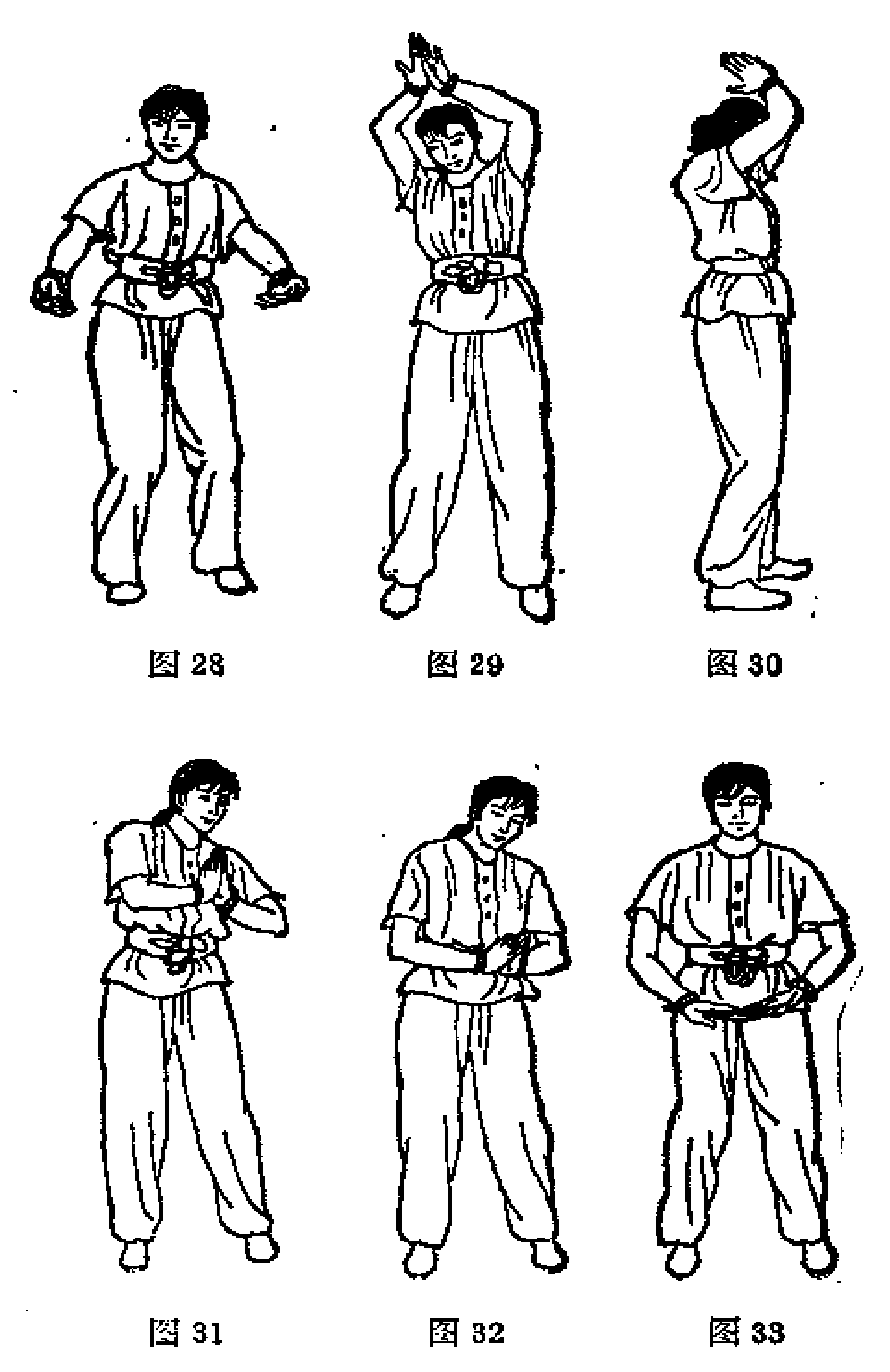


图 28　　图 29　　图 30

图 31　　图 32　　图 33

双手向外再向内朝脐轮灌气，掌心向内（图 34）。两掌渐渐收至腰部带脉处（图35），两手大拇指沿裤缝渐渐下降，自然站立

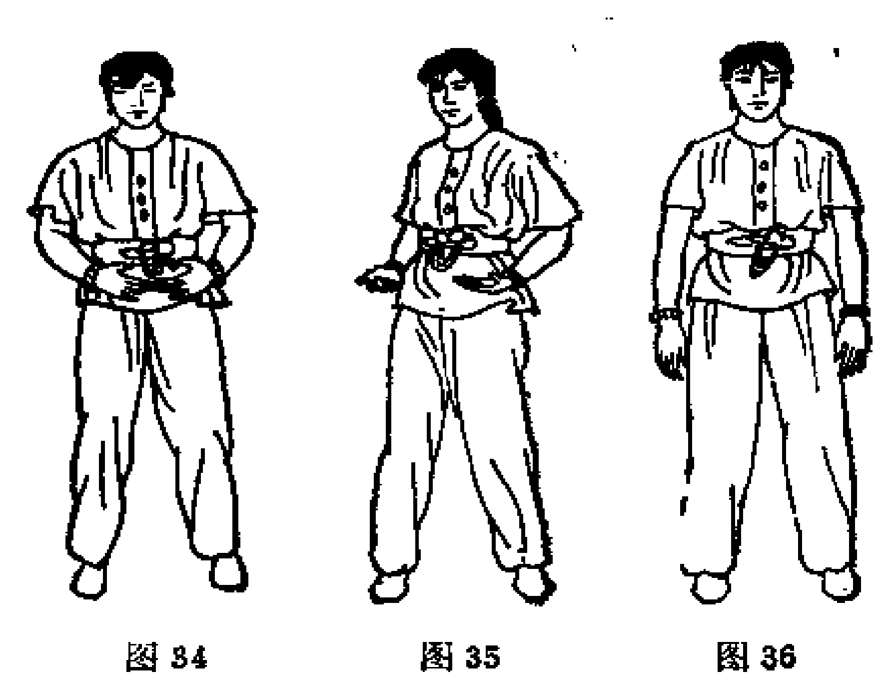


图 34　　图 35　　图 36

还原（图36）。

要点：1. 动作要松静自然，圆融自如。

2. 整个动作始终以腰为轴，保持脊柱作匀稳、慢、舒适的自然运动。

3. 双手聚合的五彩之气从大拇指沿中脉从顶轮逐渐下灌，同时将痛苦、烦恼、病气、黑气沿两腿经涌泉穴排至无限深的地心处。

4. 整个动作过程要达到外为我用，并且要渐趋精微。

作用：划七个竖圈时，可以治疗肩周炎，颈椎，腰椎骨质增生以及内脏疾病。

第三节　运掌式

开肩，慢慢向左转腰，两手同时从体侧渐渐抬起，向体前打一个大圈（图 37），右掌心对着脐轮，左掌心对着心轮（图

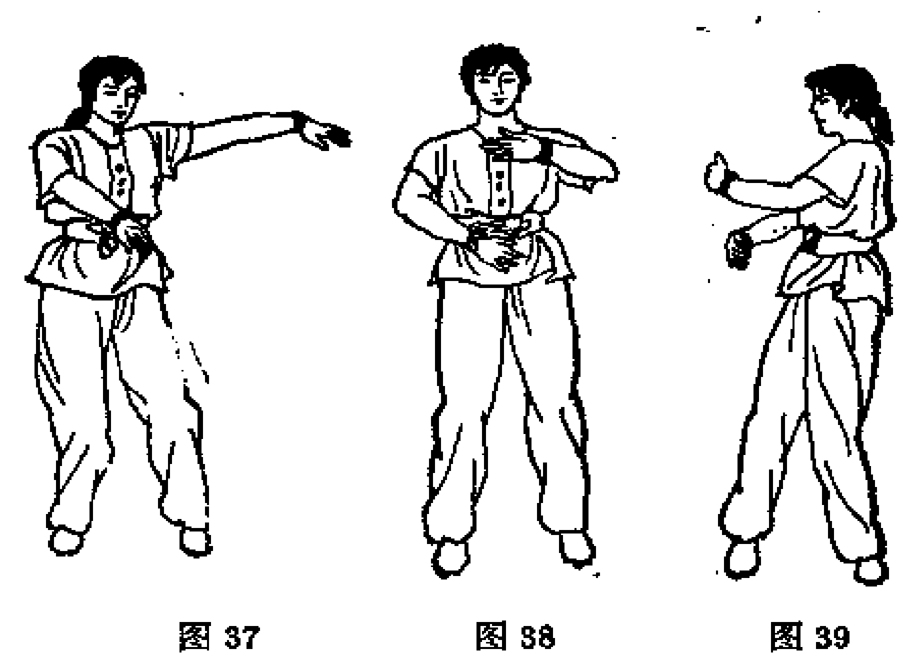


图 37　　图 38　　图 39

38)。身体以腰为轴，向右侧做旋转式的运动，当转至不能再转时（图 39)，改向左侧做旋转式的运动，同时右手徐徐上升（图40)，当身体转至正前方时，两手中指相对，与心轮同高（图41)。

继续向左转，同时左掌心渐渐外翻（图 42)，当转至不能再转时，改向右侧做旋转式的运动，同时左掌心渐渐内翻（图43)。当身体转至正前方时，两手中指相对（图 44)。

再继续向右转，同时右掌心渐渐外翻(图45)，当转至不能再转时，改向左侧做旋转式的运动，同时右掌心渐渐内翻(图46)。当身体转至正前方时，左手徐徐弧线下降至右胯(图47)，再沿体侧经右腋下(图 48)渐渐升至右太阳穴(图 49)。

此时，身体改向右侧做旋转式的运动，当转至不能再转时，改向左侧做旋转式的运动。左手指尖同时沿右眉毛移至

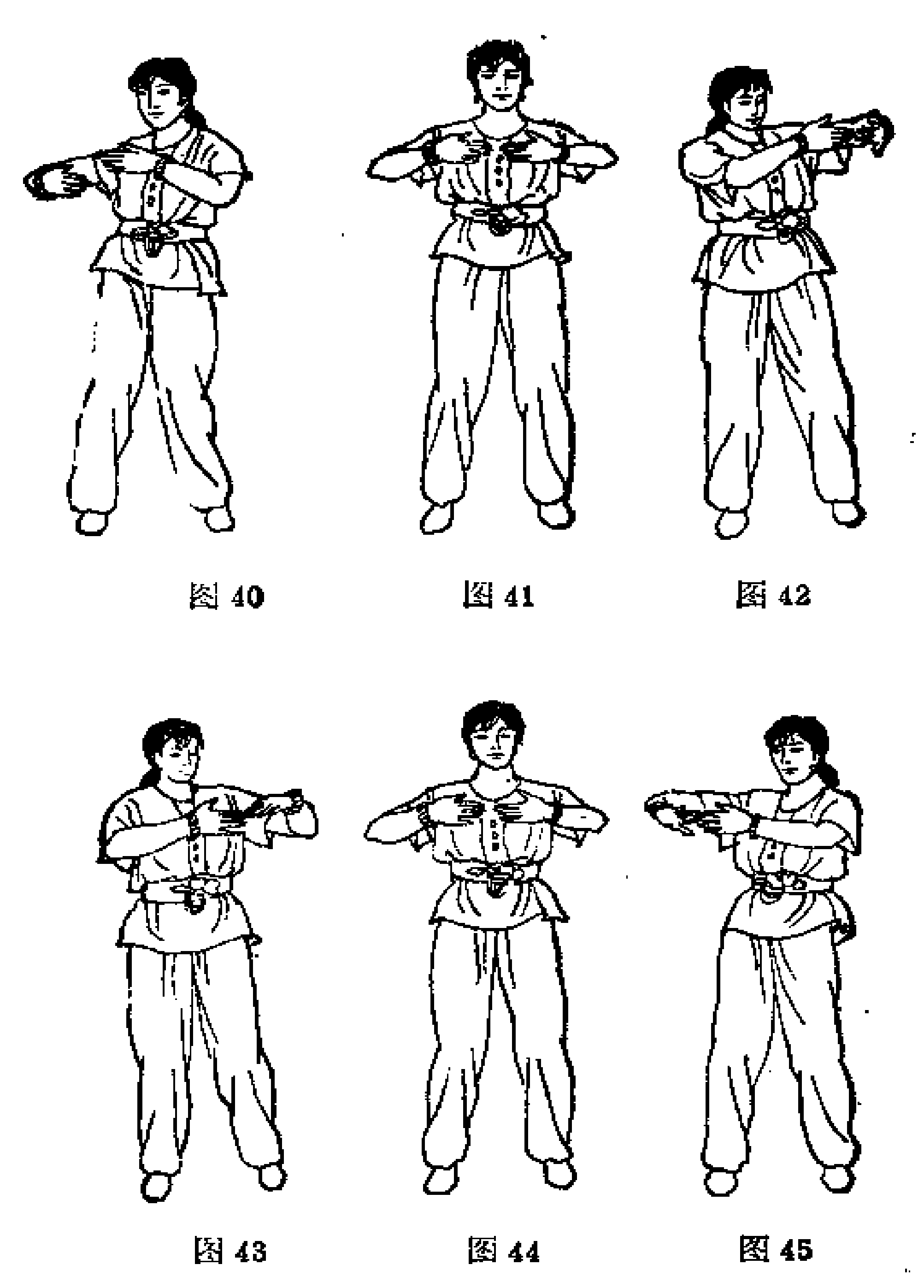


图 40　　图 41　　图 42

图 43　　图 44　　图 45

眉间轮（图 50），左眉毛、左太阳穴（图 51）。

当向左侧转至不能再转时，改向右转，左手指尖同时沿左



图 46　　图 47　　图 48

图 49　　图 50　　图 51

眉毛，移回眉间轮（图52），再返回右太阳穴（图53）。

然后左手渐渐落至右肩（图 54），沿右手臂徐徐下降至右

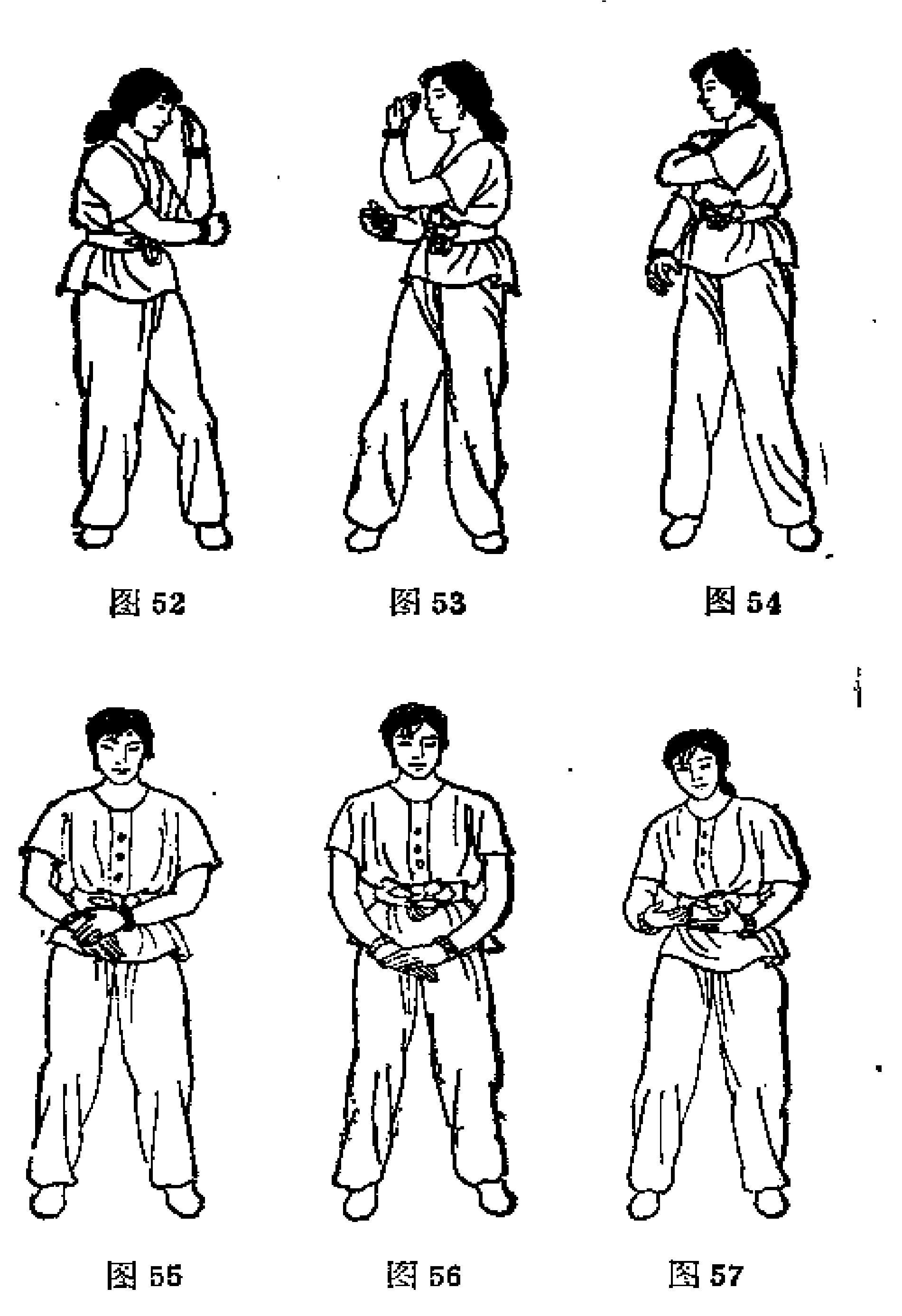


图 52　　图 53　　图 54

图 55　　图 56　　图 57

手背(图 55)。双手向下按掌(图 56),再提掌,然后再翻掌,两掌同时收至腰部带脉处(图57),两手大拇指沿裤缝渐渐下垂。

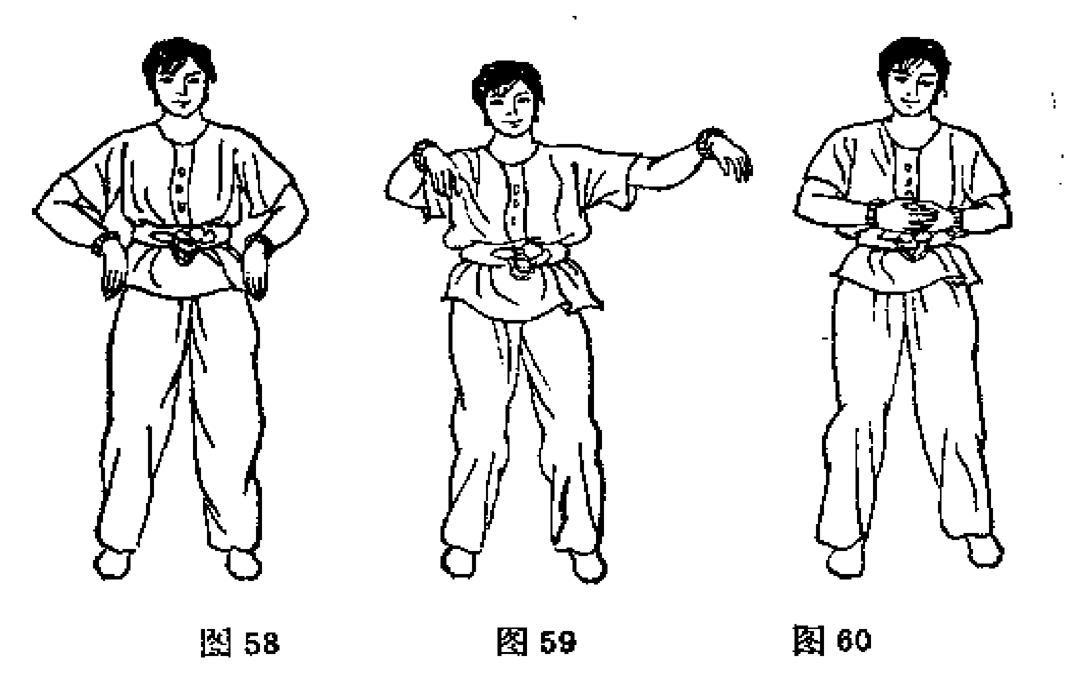


图 58　　图 59　　图 60

自然站立还原(图 58)。

第二次动作，在开肩之后，左掌心对着脐轮，右掌心对着心轮。动作与第一次相同，但运动的方向相反。

要点：1. 全身要放松，要使每个细胞都处于松弛状态。

2. 始终以腰为轴，保持脊柱的自如运动。

3. 整个动作过程，小腹始终要保持转动。

4. 观想虚空中有无数无量的五彩之气(红、黄、蓝、白、绿)，呼气时由每个毛孔向外放射，冲满空中。吸气时将五彩之气由每个毛孔吸入体内，充满体中。呼吸只是轻微的意念活动，以不向头部扩散为宜，使头部保持虚灵。

5. 手掌外翻时，将体内浊气排出体外，内翻时吸入五彩之气，自我营养。

6. 整个动作过程要渐趋精微。

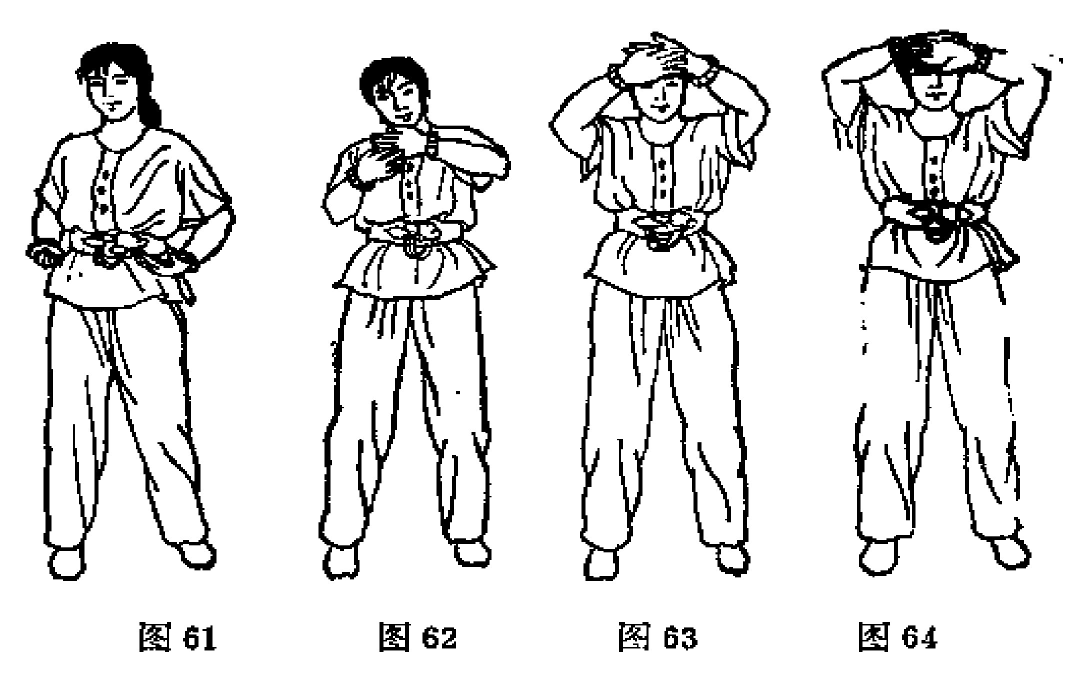


图 61　　图 62　　图 63　　图 64

作用：1. 小腹的转动，可直接调整肝、脾、肾诸脏器的功能，亦有平肝潜阳，运化水谷和培育真气的作用。

2. 双手轮流经过面部时，要体察面目有无麻、胀、热等感觉。手指经过的地方，可治疗头痛、眼疾、面神经麻痹等疾病。

3. 双手轮流经过上肢时，要体察有无麻、胀、热等触感。手经过的地方，可治疗肩、上肢的疾病。

第四节　开门式

开肩，划小、中、大三个金刚圈。第一个小圈见（图59），掌心对着脐轮（图60），然后双手收至腰部（图61），接着划一个中圈，掌心对着心轮（图 62），然后双手收回。再划一个大圈，双掌相叠，掌心对着眉间轮，左掌在内，右掌在外（图 63）。两掌渐渐外翻，掌心向外（图64），两手劳宫穴略向外挺。然后两手向两侧徐徐平拉开（图 65），下落至体前，（图 66），双膝微微曲

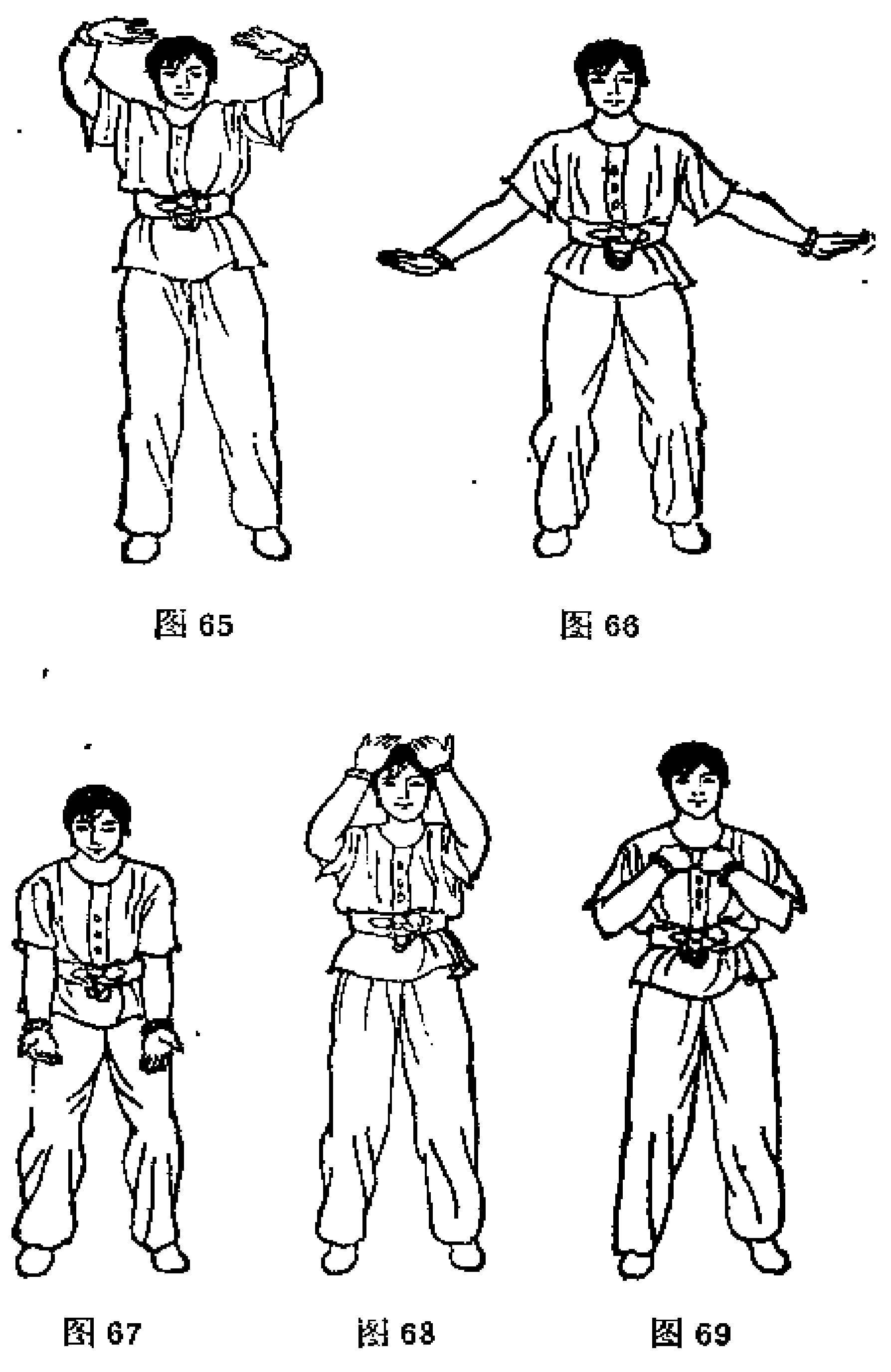

图 65　　图 66

图 67　　图 68　　图 69

蹲，掌心向上双手捧气（图 67），渐渐抬至眉间轮，经眉间轮向体内灌气（图 68）。然后徐徐下降至心轮，双手指尖向内（图

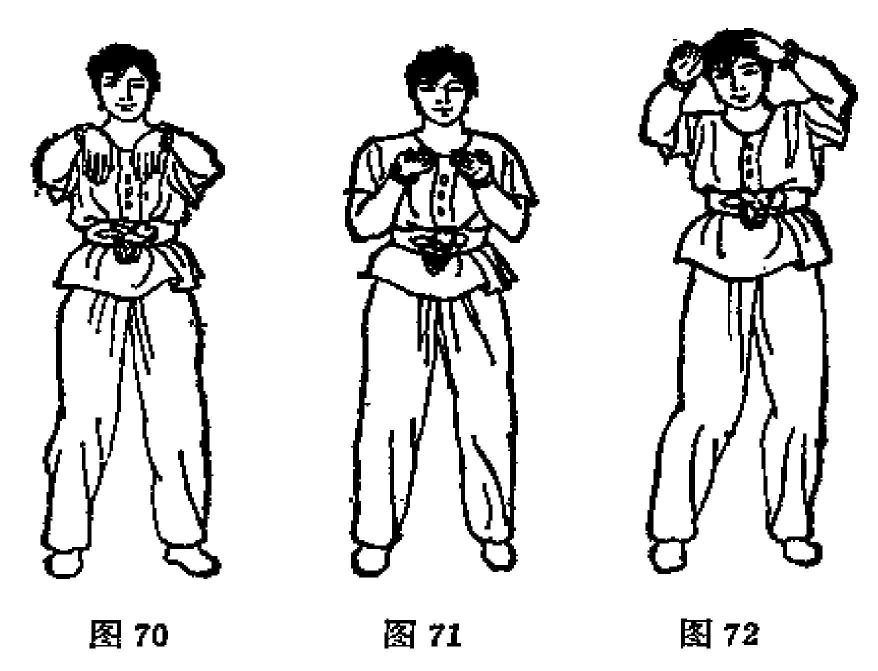


图 70　　　图 71　　　图 72

69)，再向体前慢慢伸出，掌心向下(图70)，翻掌，收回(图71)。接着划一个大金刚圈，两手交叠，掌心与眉间轮同高(图72)。再收回，划一个中圈，掌心与心轮同高(图73)。收回，再划一个小圈，掌心与脐轮同高(图74)。两掌渐渐收至腰部带脉处(图75)，两手大拇指沿裤缝渐渐下垂，自然站立还原(图 76)。

要点：1。整个动作过程中，脊柱始终保持自如运动。要面带笑容，思想要宁静。

2。开天门时，双掌心略向外挺出，双手平拉恰似开天宫之门一般。观想天宫内有无数无量的五彩之气，为我所取，为我所用。

作用：整个动作，可使阴阳交泰，增强全身气机运化作用，使体内真气与天地浩然之气交接连通，相互作用。起到调理上、中、下三焦，滋养全身的功效。

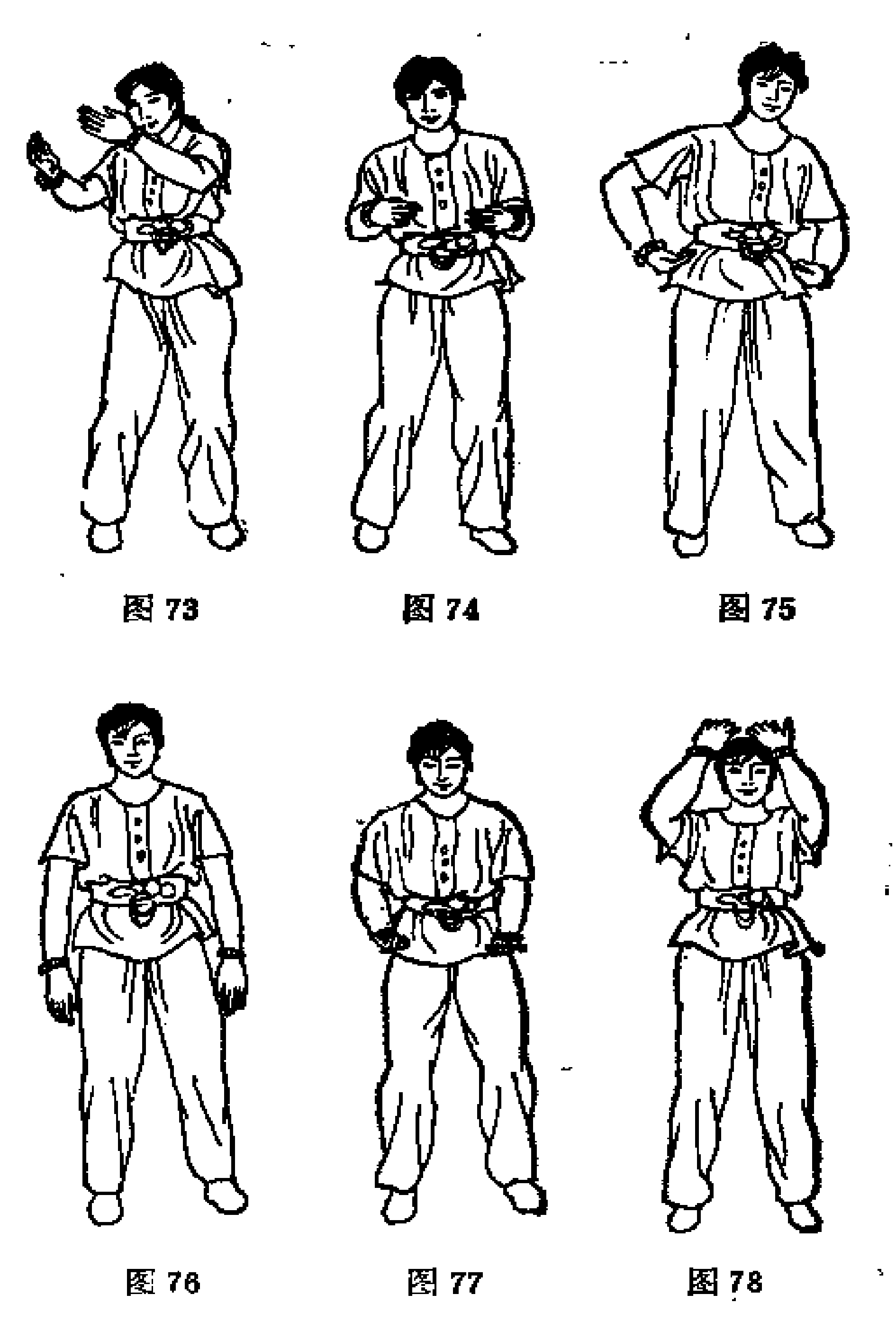


图 73　图 74　图 75

图 76　图 77　图 78

第五节　运禅式

开肩，双膝微蹲，掌心向前，双手捧气（图77），渐渐抬至顶

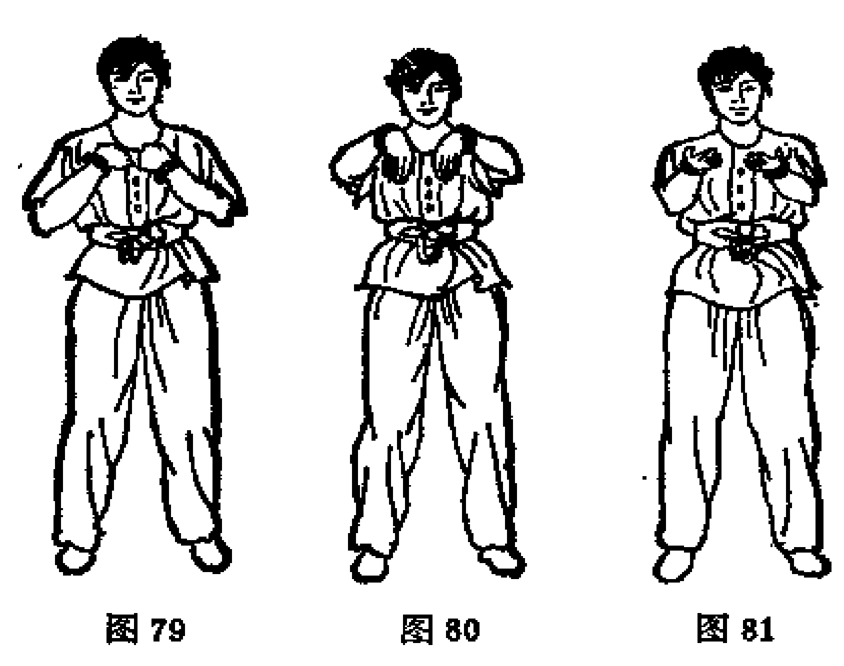


图 79　　图 80　　图 81

轮，向体内下灌（图 78）。然后徐徐下降至心轮，指尖向内（图 79）。再向体前慢慢伸出，掌心向下（图80），翻掌，渐渐收回至心轮（图81）。然后打一个中圈（图82），双手指尖对着心轮，掌心向下（图83）。再翻掌，接着再打一个中圈（图84），双手指尖仍对着心轮，掌心向下（图 85）。再翻掌，接着打一个小圈，双手指尖对着脐轮，掌心向下（图 86）。然后双手向体前两侧渐渐分开，当分至与肩同高时，掌心向后（图87）。接着双手旋转经腋下掏出，变掌心向上（图 88），再向两侧斜上方平举，形成托天式（图 89）。双手向体前慢慢收回，掌心向上（图 90）。然后双手沿带脉向内（图 91），向下伸至体前按掌，掌心向下（图 92）。双手再经体前，向两侧同时各划一个平圈（图 93），双手翻掌，掌心向上托于腰部带脉处（图94）。两掌内收，两手大拇指沿裤缝渐渐下垂，自然站立还原（图 95）。

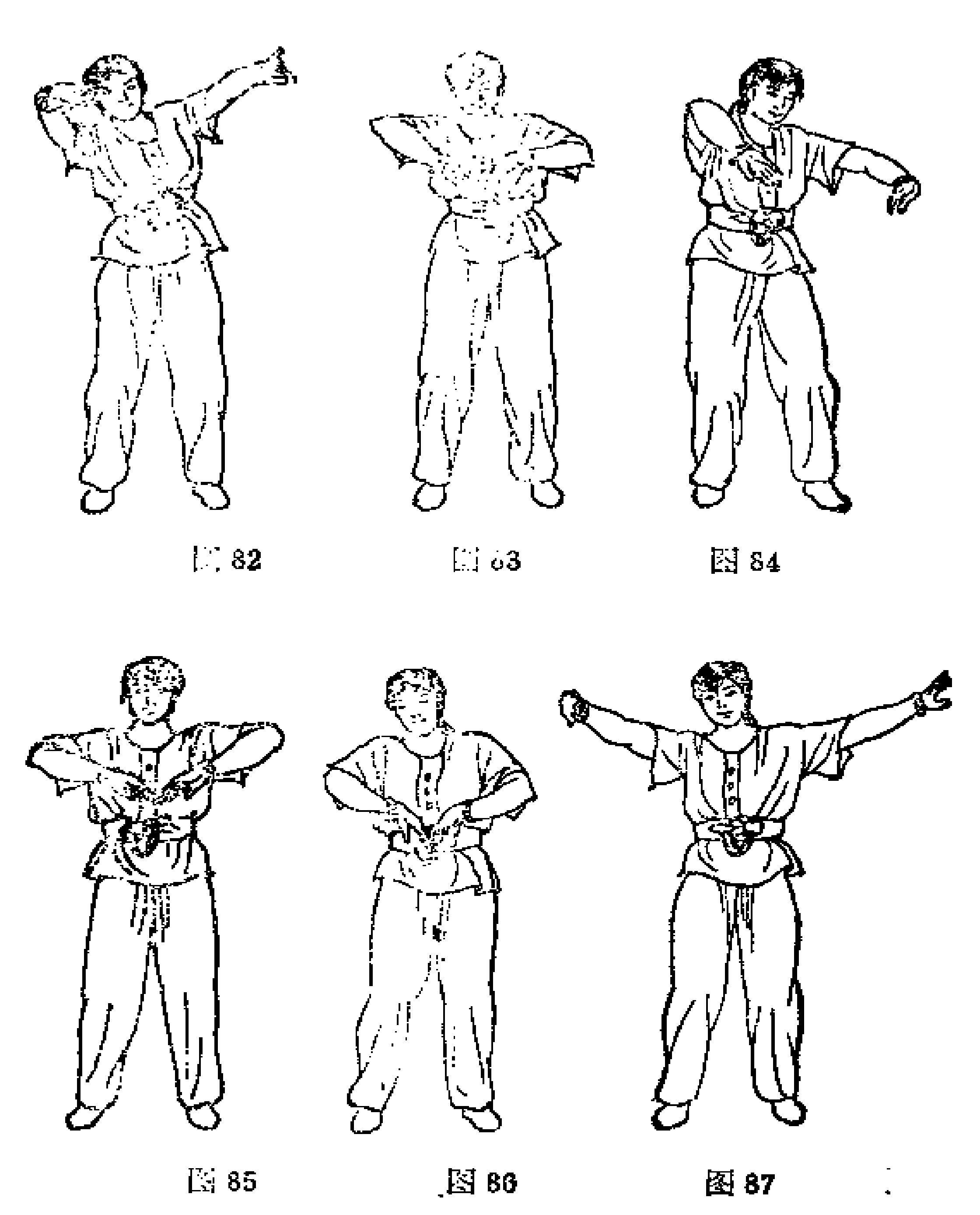


图 82　图 83　图 84

图 85　图 86　图 87

要点：1. 观想自身处于虚空之中，有无数无量的五彩之气，为我所取，为我所用。

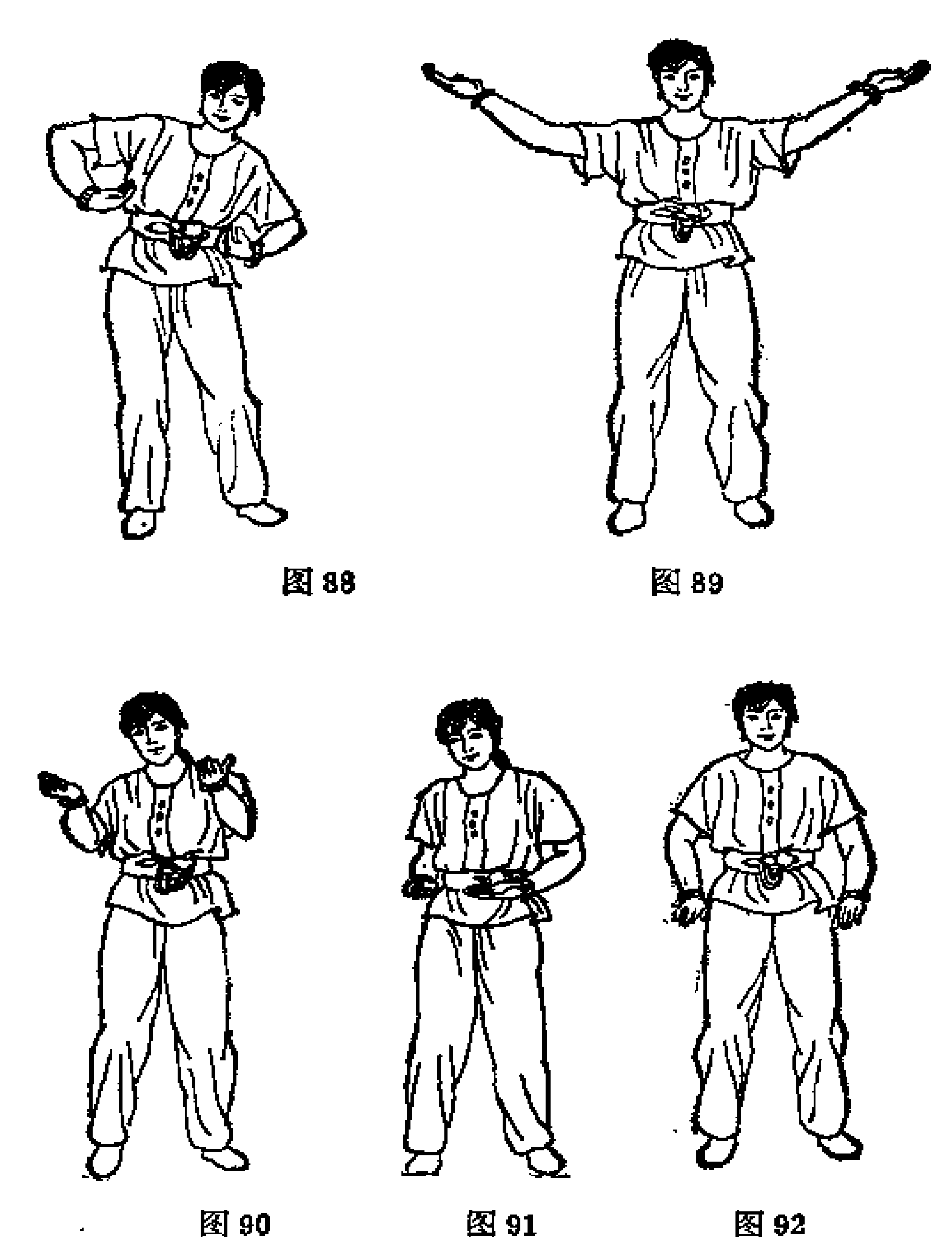


图 88　　图 89

图 90　　图 91　　图 92

2．托天式时，观想两手，一手托日，一手托月，然后将日月之精华收回本体。

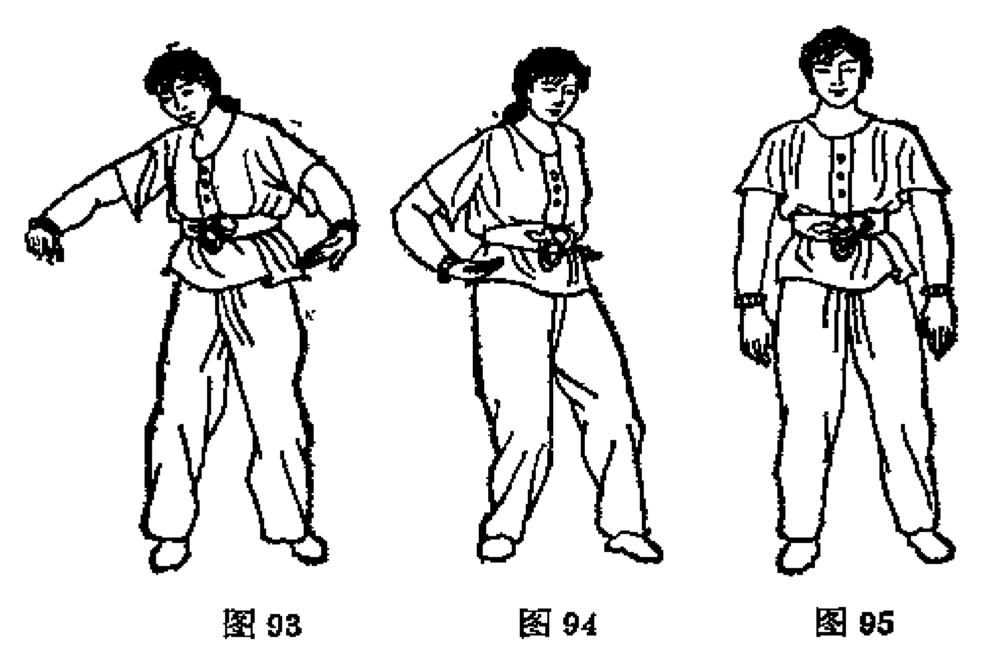


图 93　　　　图 94　　　　图 95

3．双手体侧划平圈时，观想手托两个金刚球，收至腰部带脉处。

作用：本动作集前几节之精华，将上、中、下之气统统收回本体，起着全面滋养的作用。然后引火归源，空虚自然。

三、动功总的要求

1．练功时全身要逐步做到“松”（全身各部位，以至每个细胞都要放松），“静”（大脑要安静，无思无虑），“空”（松、静以后全身达到的一种境界，是内在的清醒）。人如站在虚空之中，松静自然。

2．练动功是在松、静、空的条件下，用金刚禅形的动作把人体与大宇宙紧密沟通。陀罗尼的运动，可以对自身施放外

气，自我反馈，自我营养，提高气功的境界，排除外来的干扰。

3. 整个动作从始至终都要以腰为轴，带动脊柱和颈椎运动，从而同时调动体内各个脏器的运动。

4. 所有动作都要做到"轻、柔、缓、圆"，柔若无骨，圆融自如。初练时动作不熟练，姿态容易形成直线状，全身也容易紧张，但锻炼一阶段之后，动作熟练加上内气的运行，姿态自然会出现"轻、柔、缓、圆"，不要刻意追求，一切顺其自然。练的好，可以形成浑身上下无处动作不是圆圈，周身都是金刚禅形。所有动作最后要做到渐趋精微。

5. 配合动作要观想将大宇宙的无数无量的五彩之气，收到本体，为我所取、为我所用。同时将一切浊气、病气、不好之气沿两腿经涌泉穴排至无限深的地心处。

6. 要按照各节的要点，仔细体察身体内各部分的气感。练功境界提高后，能明显地感受到内气循经络流布，妙觉无穷。

第四章

静　功

一、桩　功

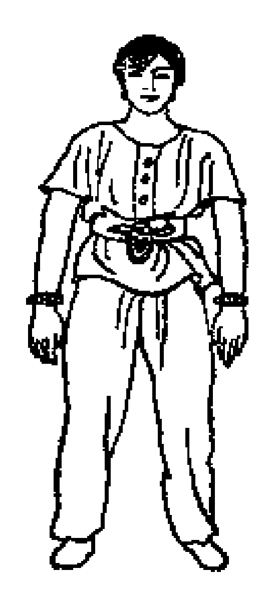
桩功有静桩、动桩两种方法。静桩以静中求动，锻炼调动身体内气，增强内劲。动桩以动中求静，调动身体内气的同时，使身体各部分功能趋于协调均衡。

二、金刚禅形桩

两脚分开，与肩同宽，脚趾抓地，两腿微曲略成下蹲式。全身放松，双眼向正前方平视然后将目光返回，微微闭合。

划大、中、小三个圈（与起势相同，如起势后作完陀罗尼再站本桩时，不用划大、中、小这三个圈），最后一个小圈时将两掌收至腰部带脉处，然后双手大拇指沿着裤缝自然下垂于身体两侧，微微曲肘，掌心向后，十指松开。肩、肘、腕、指的关节均要放松，头正顶平，虚领顶劲，下颌内收，舌微微抵于上颚（图96）。

身体要端正，意识将后背督脉向上拉伸。脊椎一线略向


图 96

前倾，不可挺胸、直腰，但也不要含胸拔背，胸部以自然舒适为度。两胯部需微微内含，身体重心应落于脚掌的前三分之一处，双眼微闭。

要点：1. 全身放松，但脚趾要抓地，尾闾微微向内提起不能松弛（在整个过程中），以免使真气走泄。

2. 站本桩以静为主，贵在静中求动。当锻炼到一定程度时，入静逐渐深入后，会产生各种异乎寻常的反应，这是内气发动起来的标志，不用惊慌，应继续坚持练习。

3. 在锻炼时一定要做到松、静、空。呼吸要自然。当达到极静时，全身自然会动起来，这时要以柔和舒适为度，如发生过分激烈的动作，应该自我暗示，自我控制。

4. 本桩初练时要求练 10～15 分钟，以后逐渐增加到一小时，也可以增加到三小时。

作用：金刚禅形桩以调动体内元气，调整三脉七轮的气机运化，促进内脏的活动为主，从而使身体内部的各种疾病基本被诱发出来，机体得到初步调整，体质得到增强。

三、金刚罗汉桩

两脚分开，与肩同宽，脚趾抓地，两腿微曲略成下蹲式。

两臂从身体两侧升起划大、中、小，小、中、大六个圈（如起

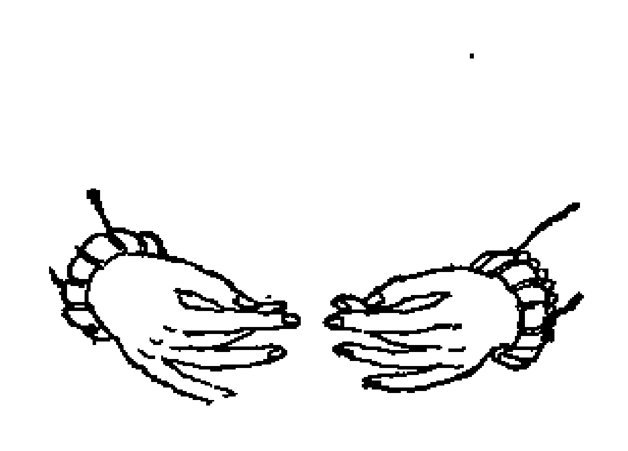


图 97



图 98

势后练完陀罗尼再站本桩时，只划小、中、大三个圈），然后结手印（金刚罗汉印）。即大拇指指尖抵住中指第一节横纹边缘（图97）。眼睛半开，前视四十五度，视线对着两手手印。

结手印时，掌心向内，十指松开，腕、肘要弯曲，肩部自然下沉，腰部自然放松，手指的关节也都要放松。头正顶平，虚领顶劲，下颌内收，舌微微抵于上颚（图 98）。

身体要端正，意识将后背督脉向上拉伸。脊柱一线略向前倾，不可挺胸、直腰，但也不要含胸拔背，胸部以自然舒适为度。两胯部需微微内含。

要点：1。本桩要求两腿略微下蹲，可分为高、中、低桩形（即下蹲程度不同），要根据身体状况而定。无论站哪种程度桩，两膝不可超过脚尖。

2。身体要求略向前倾，全身要放松，但脚趾要抓地，尾闾微微向内提起不能松弛（在整个过程中），以免使真气走泄。

3．练功的全过程最好不闭眼睛，眼前所见物体的颜色，以绿色为宜。禁忌红、黄色，以免走火着相。

4．练功时要求自然呼吸，意守丹田、涌泉、劳宫三处（初练者仅意守一处，先守劳宫两个月，再改守丹田两个月，再改为守涌泉两个月。半年之后，功力提高，可以三处同时意守）。

5．本桩的入静速度要快于金刚禅形桩，当达到极静之时，全身自然会动起来，这时要以柔和舒适为度，如发生过分激烈的动作，应该自我暗示控制。

作用：金刚罗汉桩可进一步激发体内的能量，增加全身的内气振荡。久练能观察到自身和别人之气，并可发放外气，本桩发出的外气比金刚禅形桩要集中。此外，练习本桩可以加强下肢的力量，在技击中有重要作用。

四、金刚罗汉托天桩

两脚分开，与肩同宽，脚趾抓地，两腿并拢，曲膝半蹲，两胯内含。

两臂从身体两侧升起，划大、中、小，小、中、大六个圈（如起势后练完陀罗尼再站本桩时，只划小、中、大三个圈）。然后两手向两侧平举，掌心向上，成托天式。十指放松，腕、肘、肩部、腰部都要自然松弛，尤其不可抬肩。头正顶平，虚领顶劲，下颌内收，舌微微抵于上颚。

身体要端正，两脚内扣抓地。两眼平视，微露目光（或闭眼），两嘴角放松，微微上翘，似微笑状（图99）。



图 99

要点：1．站本桩身体要保持端正，眼睛向前平视，其它要求同金刚罗汉桩。

2．在练习过程中，上下肢都要比金刚罗汉桩疲劳，但也一定要做到顶平、肩平、肘平、腕平、腿平；头正、身正、脚正。即要求保持“五平三正”。

3．本桩入静的速度比金刚罗汉桩还要快，因而对全身有较好的效果。但如果自发动作太过于激烈，应该自我有所控制。

4．在练习过程中，当全身内气发动时，将会出现蹦地三尺高的奇特现象，此时不用惊慌。上蹦的高度和下地后的稳固与否，是检验本桩功力深浅的标志。

5．练功中如感觉唾液增多，宜慢慢下咽。唾液多是精气充足，气血通畅的表现。不可以认为嘴角放松好，从而将宝贵的津液自嘴角流失掉。

6．练习本桩初练阶段只站3～5分钟，以后内气发动，可延长至二小时。

作用：金刚罗汉托天桩入静的速度不但快于前两个桩形，而且调动激发体内元气的作用也强烈的多，因而对调整全身各部分的机能效果也更为显著。

当入静以后，内气初次颤抖发动时，首先是从双手十指开

始，十指中又是先从小指开始，逐步发展到腕、肘、肩、腰，最后贯通殷门，委中，承山，昆仑等穴位，从而引起平地蹦起，这是在武术技击中极其有用的技术。

练习这三大形桩时，应先站金刚禅形桩，使身体得到初步调整。身患疾病的更需要多站，要将体内疾病基本诱发出来。在体质条件许可下再练习金刚罗汉桩，待体质进一步增强后，才可练习金刚罗汉托天桩。一般而言，每一个桩形应练习半年左右，再改站其它的桩。

五、睡功与坐功

日常生活中行走坐卧都可以练功，这样能充分利用时间，也可更快地提高功力。我们只要在条件允许时，应抓紧这些时机。

1. 睡功：睡功分为仰卧和侧卧两种姿势；（1）仰卧：身体平躺于床上，成金刚禅形。大拇指对着裤缝，其余四指自然伸开，双腿分开，脚尖朝上。头部不可垫的太高，以平整舒适为度（图100）。练功时不可睡着，如果睡着，容易出现意外的情况，仰卧时只是练功。收功时，双手对搓发热，然后擦擦脸就可以了。（2）侧卧：身体向一侧躺在床上，用靠近床面那只手的大指放在耳根处，食指放在太阳穴，中指对着眉毛尾部，无名指对着印堂穴，小指对着两眼之间的祖窍穴，另一只手放在臀部环跳穴处。靠近床面的腿稍稍弯曲，另一只腿弯曲放在其上，脚尖对准下面腿的承山穴，自然一放，做睡功（图101）。

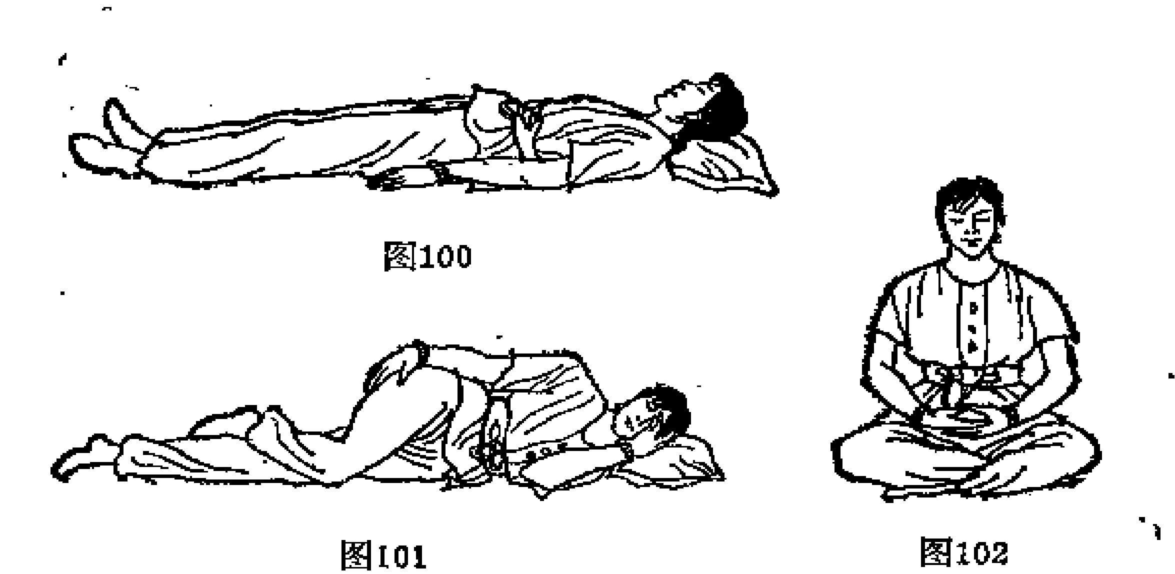


图100

图101

图102

侧卧时如果睡着了也没关系，醒后手发麻了，可以换一侧练习，收功同仰卧。

2．坐功：坐功分床上，椅子上两种。床上盘坐方法又分为三种：（1）自然盘：俗称铜盘，散盘。姿势是左脚压放在右腿下，右脚压放在左腿下（图102）。（2）单跏趺：俗称银盘，单盘。一种坐法是将右脚压放在左腿下，左脚放在右腿之上；左手掌放在右手掌上。另一种是将左脚压放在右腿下，右脚放在左腿之上，右手掌放在左手掌上（图103 A，B）。（3）全跏趺：俗称金盘，双盘。一种称为降魔坐的是先以右脚搭放在左腿上，然后以左脚搭放在右腿上。另一种称为吉祥坐的是先以左脚搭放在右腿上，然后以右脚搭放在左腿上（图104 A，B）。在密宗里最常用的静坐姿势称为“七支坐”，所谓“七支坐”就是指静坐时，对肢体的七点要求：（1）脊背正直，（2）舌

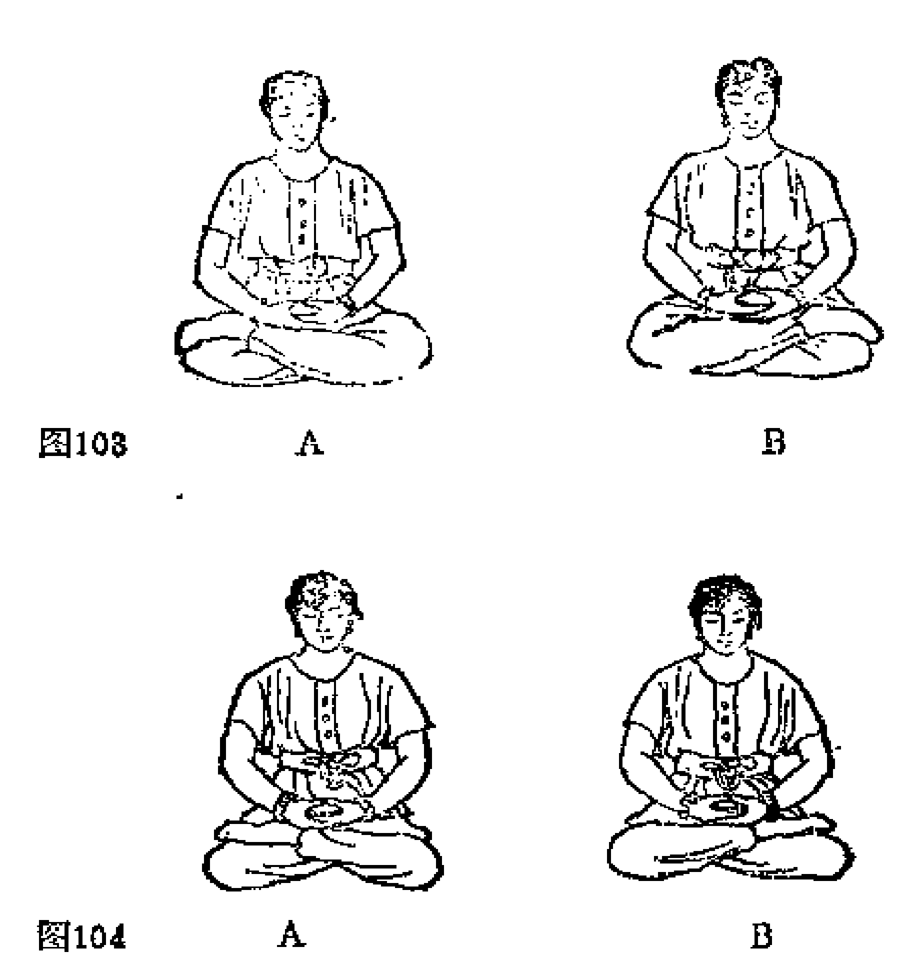


图103　　A　　B

图104　　A　　B

舐上腭，(3)下颌轻压喉结，(4)全跏趺坐，(5)双目垂帘，半开半闭，(6)语摄(即口吐浊气后，闭嘴不语。)，(7)意摄(即思想停止，不思过去未来之事，寂寂无为。)。

在上述几种坐法中，以全跏趺为最好。这种坐法，底盘巩固，上体坐时自然端正，不易前后左右歪斜。由于双腿盘起，减缓了下肢血流量，使下肢稍稍紧张，这样有利于大脑入静，健身效果较好。但初学盘坐，下肢必然产生麻木以及酸痛，坐至不能忍受时，可以将两腿上下交换，如果还不能忍受，也可以暂时放松两腿，等麻木感消失之后再盘坐上去。假如可以忍

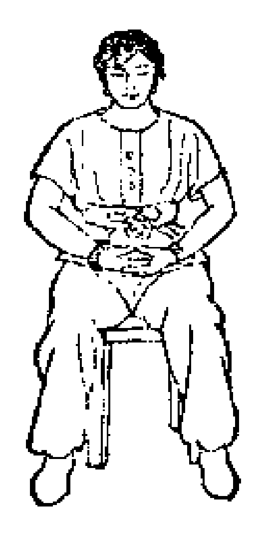



图105A



图105B

耐，不妨听其自然。从感觉下肢麻木到逐渐失去这种感觉，以后可自然产生反应，恢复原状。经过这种阶段几次之后，脉络打通，盘坐时便不会再麻木了。

在椅子上打坐的姿势是，臀部只坐椅子的一半或三分之一，不可全坐。双腿略垂直，向外稍伸出一些，不要往里弯，腿往里弯曲就使下肢收紧了，不利于放松，背部也不可倚靠椅背，但又不要挺得很直，要自然放松。如果平时上班，可背靠椅子，全身放松，这样入静程度比较浅(图105A，B)。

我们无论是在床上还是在椅子上打坐，双手都要结手印，可以结以下几种：(1)十方诸佛印：右手放于左手之上，手心向上，两大拇指轻轻相接，其余手指相叠(图106)。(2)弥陀根本印，双手合什后，十指外交叉，两手中指相抵靠，形如莲花状(图107)。身体强壮者可采用此手印，它可使大宇宙之气直接进入中脉，同时充满顶轮，喉轮与心轮。与弥陀定印比较，

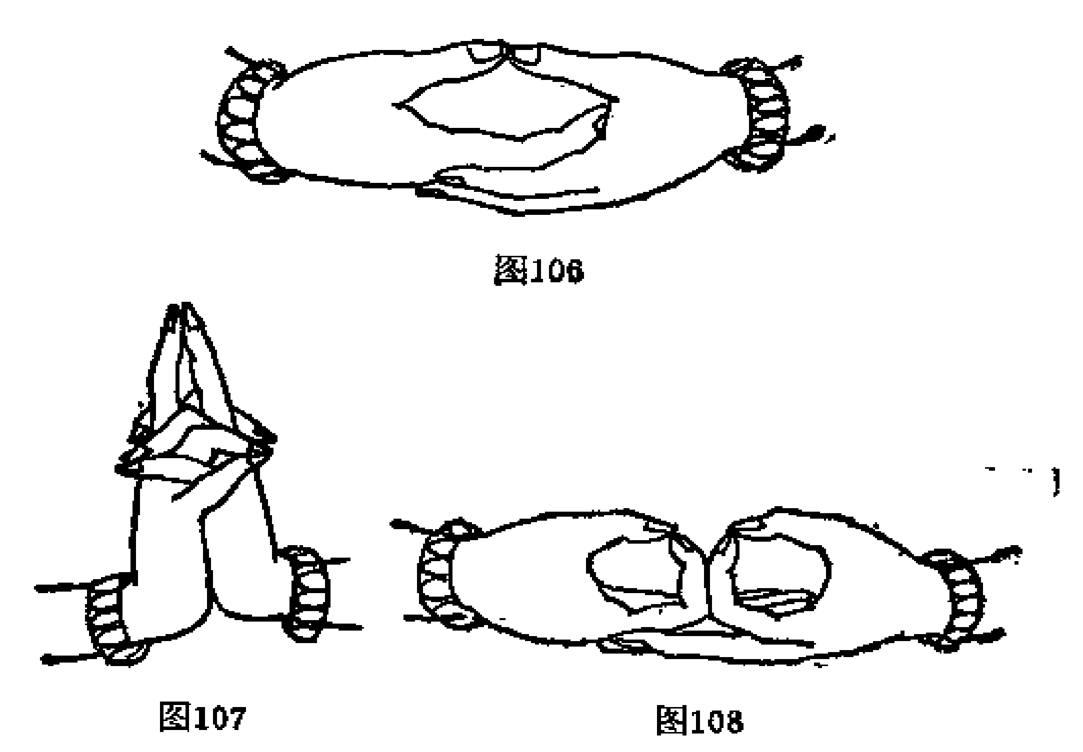


图106

图107　　图108

气机运动较为强烈。（3）弥陀定印：双手掌心向上，右手放于左掌之上，双手的食指与各自的大拇指相接成环状，且左右两手食指的第二节指背相贴，其余手指不动（图108）。身体较弱者可采用此手印，结此印时可使大宇宙之气进入中脉后，先充满顶轮，然后依次充满喉轮和心轮，气机运动比较缓和。

3．静坐的要求：（1）选择环境清静，空气流通，没有异味的室内，不要坐在有风之处。（2）在床上打坐时，需铺较厚的被褥或垫子，臀部宜垫高一、二寸。（3）在入座之前，应宽松衣带，避免气机阻滞。（4）气候较凉时，打坐最好身披一个被单或毛巾被，将肩部、膝部、腿部统统遮盖住。这样既可避免打坐时受凉，又可保护身体的能量不向外发散。（5）入座后，身体要保持平直，脊柱不要弯曲，要自然安稳，端正而坐。达

到身正则气正，气正则心正。头部下颌微贴喉节，心系念鼻端，令身与脐部相对。（6）轻闭口，微合双眼，两耳听而不闻，面带微笑，嘴角微微上翘，舌稍抵上腭。（7）鼻孔出人之气宜做到细、深、匀、长，似有似无，如春蚕吐丝，绵绵不断。(8)静坐结束之后，先想气从全身毛孔放出，然后才渐渐动身，缓慢放开两臂，并将两手对搓发热，抚摩面部、眼部，然后按摩肾俞，命门，再将双腿放开，按摩脚心，脚背、小腿、膝盖，都一一做完后，方可缓缓起身离座。

第五章

收　　功

练习气功，必须做好收功动作。俗话说："练功不收功，到老一场空"，收功是整个练功过程中必不可少的一个中间环节。因为在处于气功态时，每个人的生理和心理都会发生不同于平常状态的变化，据科学实验表明，在练功结束后的一段时间内，这种生理状态的变化还会持续下去，如果练功结束后不进行收功，将使精神和身体从一个极端反跳到另一个极端，这样会导致练功效果的降低。

本功法的收功动作，它可将已调动起来的自身内气，收归于自身，即所谓"引火归源"，从而防止精、气、神外散。更为重要的是，可以防止练功过程中所出现的偏差。同时还能将外部的能量收回三脉七轮，提高练功质量，增强功能。收功的辅助功是通过各种按摩动作，进一步加强有关经络与脏器的活动，调理全身的阴阳平衡，同时将已收回的外部能量流布全身，自我营养，改善和提高机体素质。

收功时要认真，动作要稳，思想上要放松，但又不可散乱。收功动作完成之后，意念全身气感渐渐消失，方可进行活动。这既是方法，也是收功应掌握的动作程度。

收功结束之前，要轻按足跟部"昆仑"穴，关闭气门，这是

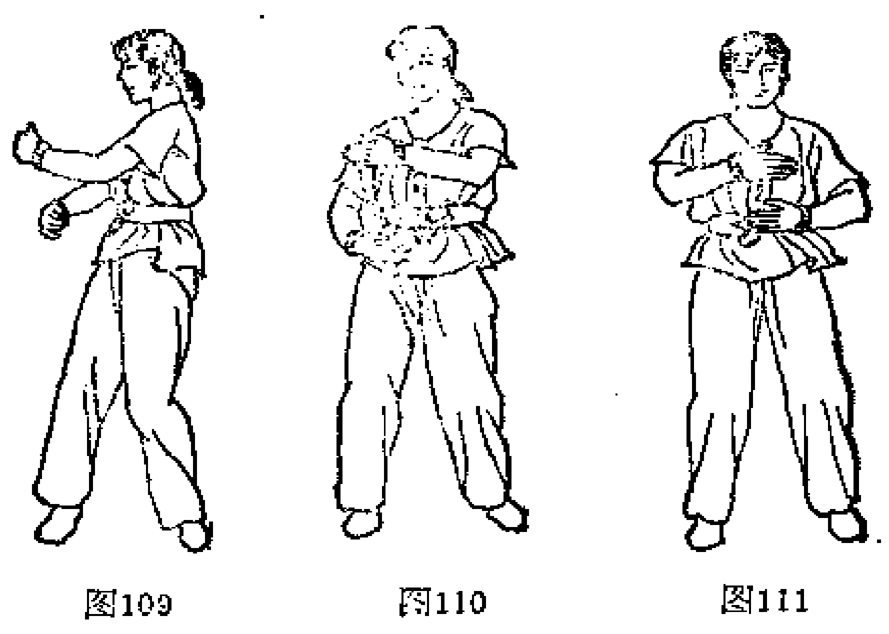


图109　　图110　　图111

本功法收功最后一个动作，也是很重要的一步，它可以防止真气走泄。

一、引火归源

如果在起势后练习陀罗尼五节动功，然后站金刚禅形，收功时只需要打小、中、大三个金刚圈。如是站金刚罗汉桩或金刚罗汉托天桩，收功时需要打大、中、小，小、中、大六个金刚圈。

二、调制脐轮

开肩，打一个圈，将双掌拢于身前，右掌心对着脐轮，左掌心对着心轮，以腰为轴向右做旋转式运动（图109），转至极度，再改向左转（图110）。

当身体转至正前方时，左右两掌上下交换位置（处于高位置的从内侧下降，低位置的从外侧上升（图111），继续向左转

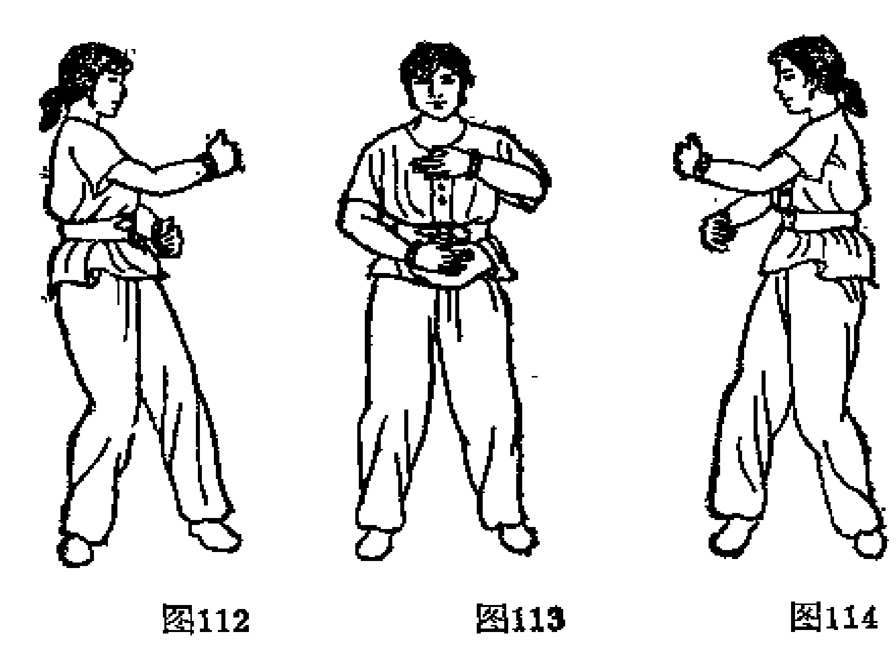


图112　　图113　　图114

动至极度，再改向右转(图112)。

当身体转至正前方时，左右两掌上下交换（交换顺序同前）(图113)，继续向右转动至极度，再改向左转(图114)。

重复上述左右的转动过程，反复左右各作六次。当最后身体转正时，双手自然下落于体侧。

三、雏鹰展翅

双手一上一下作鸟飞状，身体也随之上下一起一蹲，动作幅度从小到大又到小，共飞九次。第一次和第九次幅度最小，第五次动作幅度最大（图115)。此收功动作可收回身体周围的精微之气。

四、疏阳三法(辅助功)

1. 抹头：用两手掌心按住两腮，稍用力向上擦到头顶，再反向从头后擦至两耳上再回到两腮，为一次，共做九次（图

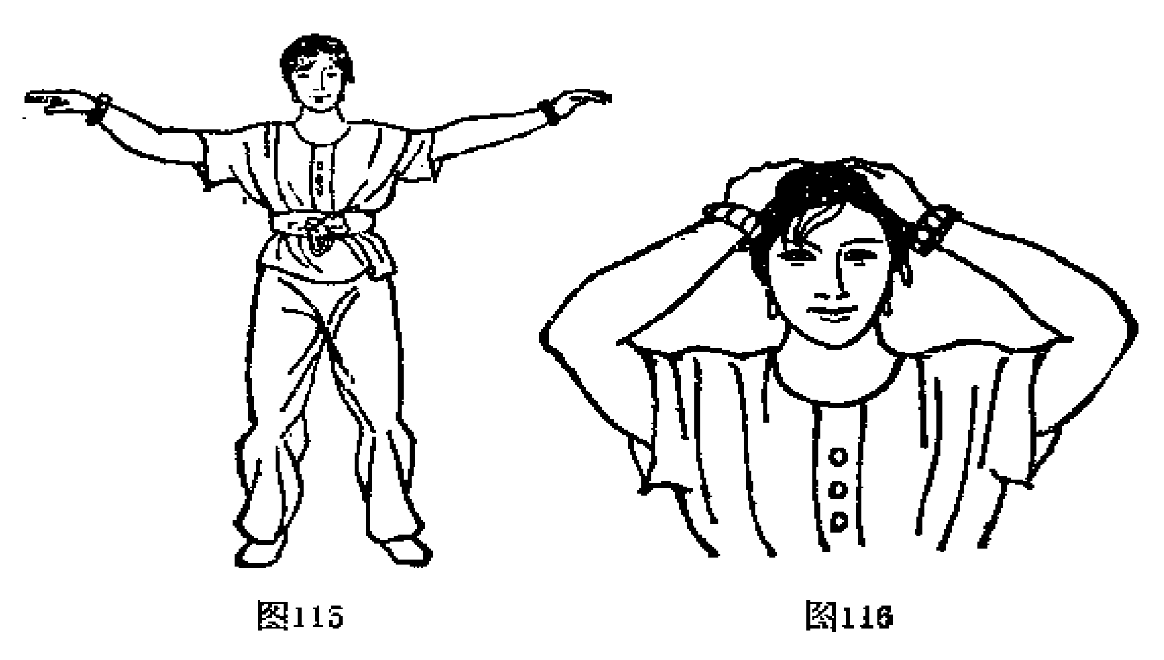


图115　　图116

116)。

2. 洗脸：用两手掌心按住前额，稍用力向下擦到下颌，再反向从头后沿两耳上轻轻擦过头顶，再回到前额，为一次，共做九次(图117)。

3. 梳头：用十指尖均匀地轻揉轻抓整个头部的发根，及前后发际，共做十二次(图118)。

4. 运眼五法：(1)双手轻握拳，两拇指弯曲，用拇指背同时擦两眉毛(风轮)三次（图119)。(2)用同样方法擦上眼皮(火轮)六次(图120)。(3)再用此法擦下眼皮(水轮)九次(图121)。(4)双目依次从左、下、右、上转动三十六次，然后再从右、下，左，上反方向转动三十六次。

5. 浴鼻：双手拇指微屈，其它四指轻握拳，用两拇指背沿鼻两侧，从上往下擦十二次，要下擦到鼻孔侧。冬天可增加到

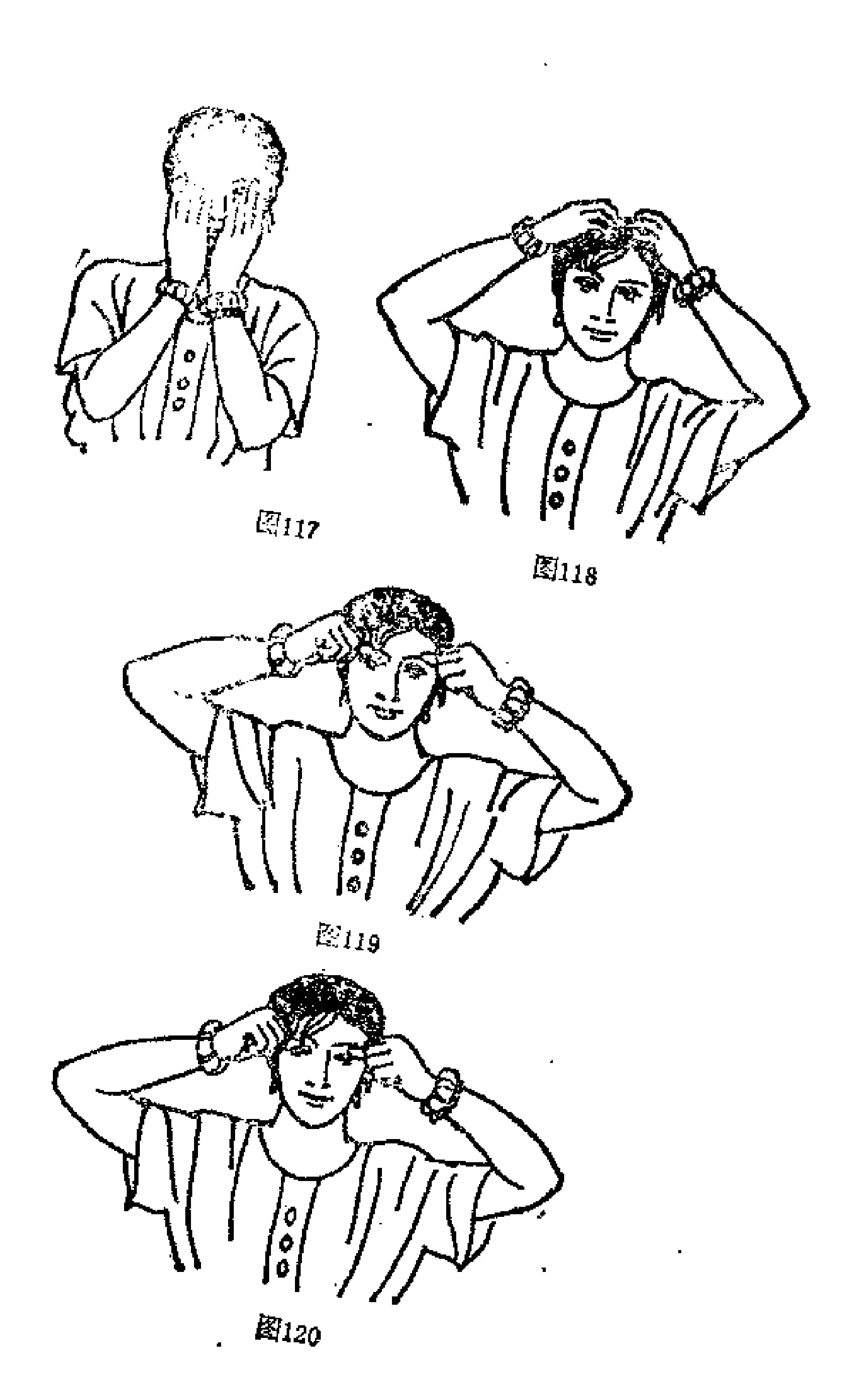


图117

图118

图119

图120



图121

三十六次(图122)。

6．掀印堂：用右手拇指和食指捏住两眉毛中间部位(印堂处)，掀六次。与此同时，用左手从后头发际向下捋到颈部六次，然后左右手交换位置，用同样动作做六次(图123)。

7．揉太阳穴，用双手拇指分别按在两侧太阳穴，然后顺时针旋转揉动三十六转，再逆时针旋转揉动三十六转（图124)。

8．耳功：两手微微上举，用双手拇指和食指捏住耳朵上边往上提，使耳区有麻的感觉(图125)，然后沿耳边往下拉到耳垂(图126)，为一次，反复共做九次。

9．调整阴阳：(1)擦肾俞，两手握空拳．用拳背擦肾俞穴，由内往外转三十六次，再由外往内转三十六次(图127)。(2)擦命门．用左手贴放在右掌心，然后放于命门处，顺时针擦三十六次(图128)。(3)用两手掌擦双腿，先从两胯关节沿腿外侧，向下旋转擦到脚部外侧三十六次(图129)，再从内侧大腿根部沿腿内侧，从上到下旋转擦到脚部内侧三十六次(图



图122

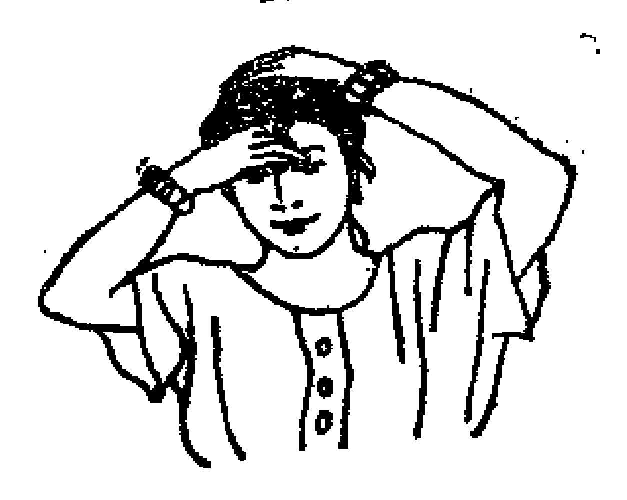


图123

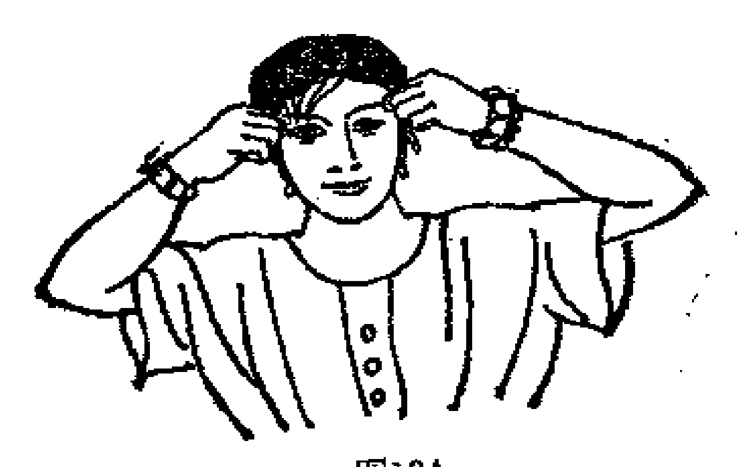


图124

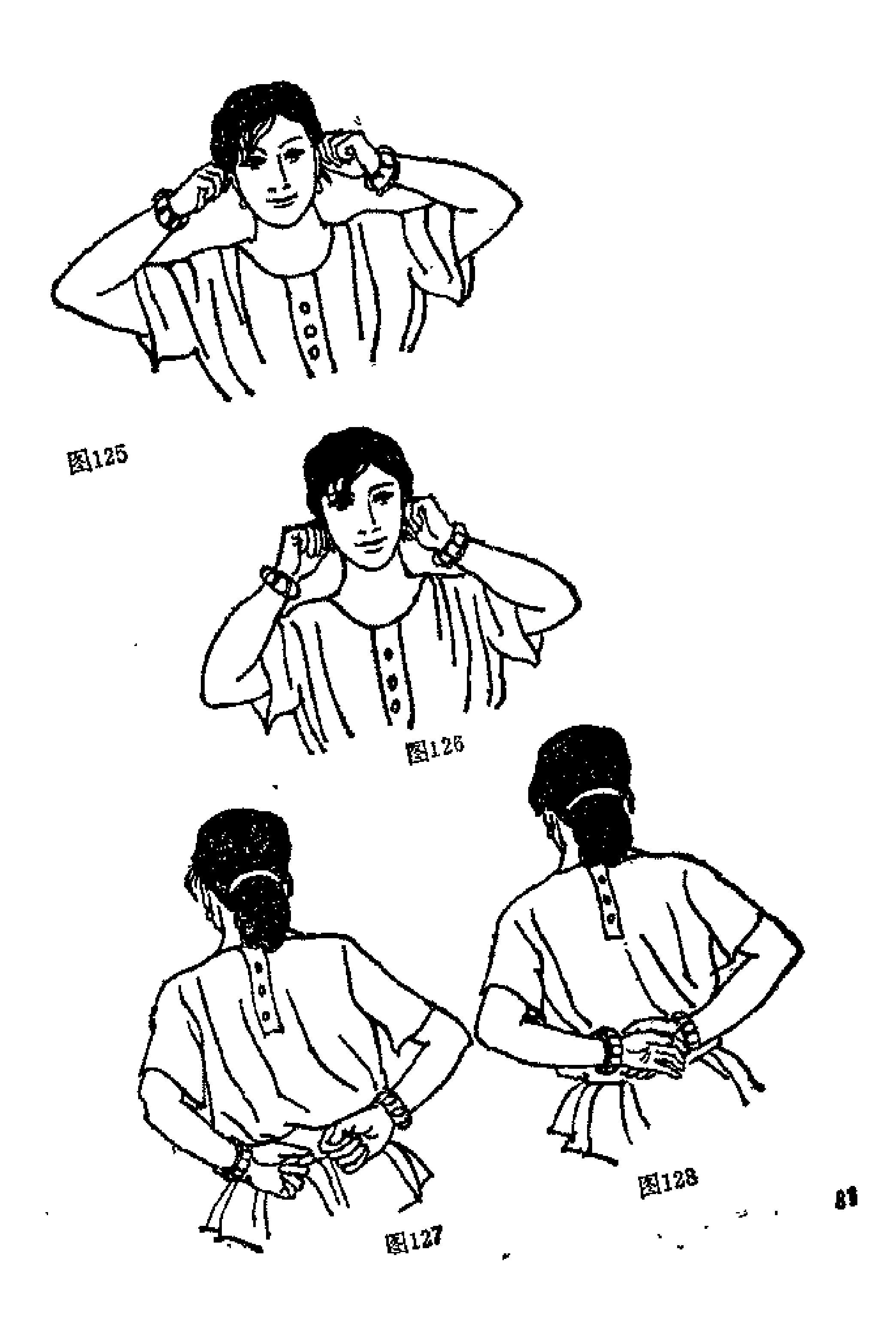


图125

图126

图127

图128

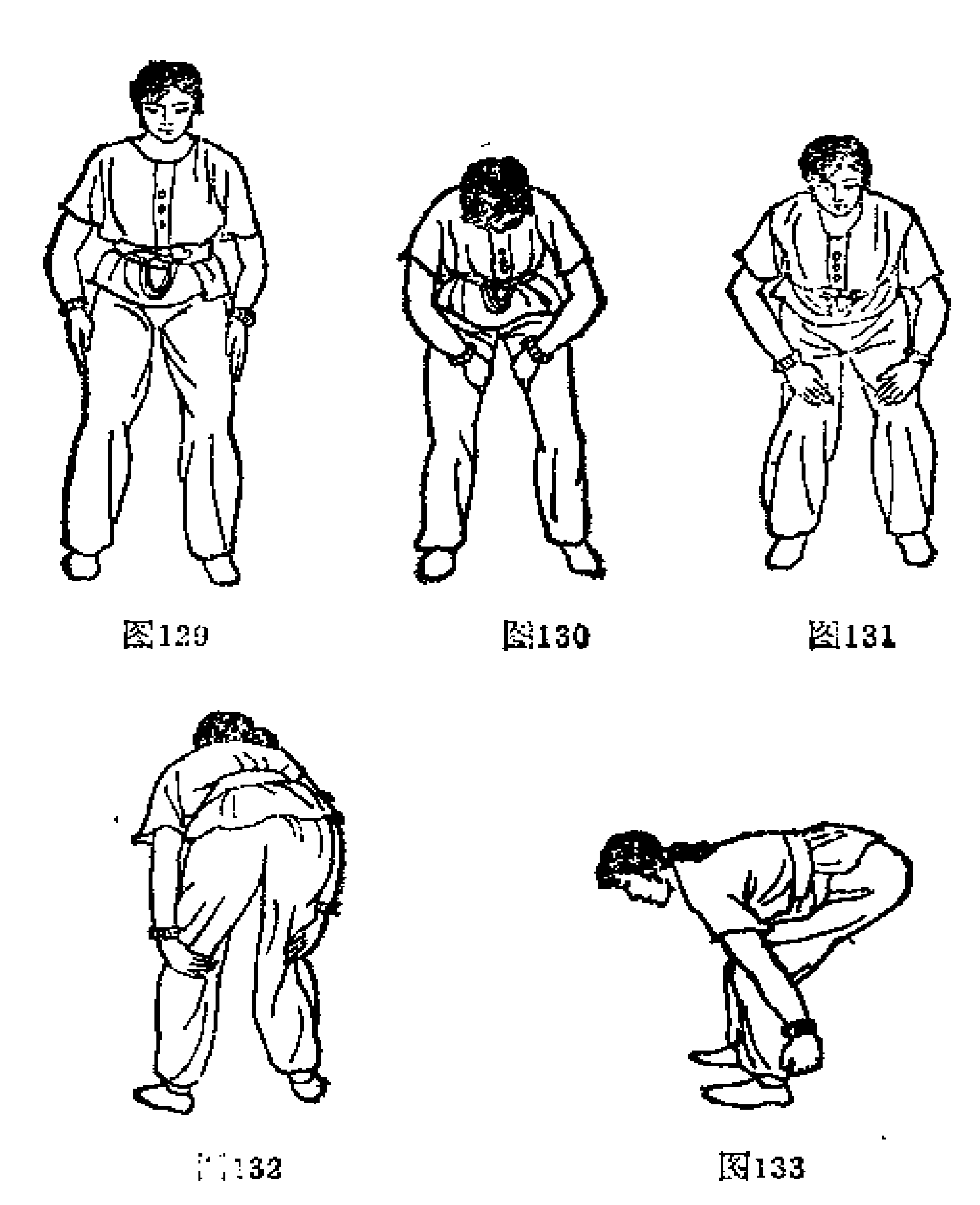


图129　图130　图131

图132　图133

130)，接着双掌从正面小腹处沿腿正面，从上到下旋转擦到脚尖三十六次（图131），然后从后面环跳穴沿腿后面，从上到下旋转擦到脚后跟三十六次（图132）。(4)最后用双手轻轻扣压双脚后跟处的昆仑穴，关闭气门。至此，收功动作全部完成（图133）。

第六章

练功的注意事项

一、练功时间

本功法练功时间和其它流派功法有所不同，最佳练功时间为：丑时和寅时（1～5时）。应避免在子时(23～1时)，午时(11～13时)两个时辰练功。因为此两个时辰为大自然阴阳转换之机，这时间练功容易产生幻影和惊恐现象。如果平时工作繁忙，除了子、午两个时辰以外，其余任何时间均可以根据实际情况安排练功。

二、练功的方位

根据春、夏、秋、冬四季的变化，练功的方位（即身体的朝向，亦称“门”）也要有所改变，这是练功过程的时间与空间的配合，这样可以充分利用自然界的能量反馈，增强练功的效果。下面介绍本功法练功方位的两种取向。

1. 开一门法：从一年的春分开始，练陀罗尼动功时，身体面向东方站立练功，练功一次，只练一遍陀罗尼，这样一直练

到夏至为止。从夏至开始，练功时身体改向南方站立，仍旧一次只练一遍陀罗尼，一直到秋分。从秋分开始，练功时身体改向西方站立，其余同前。从冬至起身体改向北方站立练功，一直再重新练到春分为止。陀罗尼练完后可站桩，站桩时身体方向和练陀罗尼同向，站桩结束之后，做一遍收功动作。

2。开四门法：（1）春分时，身体向东，起势后练一遍陀罗尼，为开第一门。然后身体面向南，直接练陀罗尼一遍，为开第二门。然后身体又面向西，再练陀罗尼一遍，开第三门。接着身体向北，再练陀罗尼一遍，为开第四门。然后身体站立于中间，仍面向东方，观想自己好似仍旧再练陀罗尼，但手不做任何动作，只是静默观想从第一节练到第五节。此四门开完之后再中间站定，即可站金刚禅形桩，然后做收功动作（不站桩的只做收功动作）。有条件的还可以平躺下来观想打陀罗尼。首先，想象床铺是在四门中间，接着，头朝东，脚向西平躺下，两手大拇指对准裤缝中线，其余四指平放，两脚尖向上，全身自然放松，要求同金刚禅形桩一致。开始观想从头至尾练一遍陀罗尼，然后可起身站金刚禅形桩，再做收功动作（不站桩的只做收功动作）。完成这些之后为练一遍功。（2）夏至时，开第一门面向南方起势，其余均与前述相同。四门开完，站在中间观想时要面向南方。平躺时头也要朝南，脚向北平躺。（3）秋分时，开第一门面向西方起势，其余相同。站于四门中间观想时，要面向西观想。平躺也改为头向西，脚朝东。（4）冬至时，开第一门面向北方起势，其余相同。观想时面向北方。平躺时同样也改为头向北，脚朝南的方向。

无论是开一门还是开四门，每天至少做一次。如有条件，身体也允许，时间又充裕，可以多做几次，但均以适度不疲劳为宜。

三、练功地点

气功修习者身处的环境与气候变化对其练功有直接的影响，所以古代练功家非常讲究“法、侣、财、地”。而其中的“地”也就是说练功时要选择适宜的环境。由于我们修习的金刚禅气功本身的特点，也为了保证功法的正确性、完整性与系统性，我们提倡“密行练功”。所谓“密行练功”就是说，如果有条件应尽量选择在室内练功。在公园或室外其它地方练功时，要离开别的练功人远一些，以免互相干扰。无论选择室内还是室外，都要求环境幽雅洁静，练功时周围不可有剧烈声响产生，以免造成惊功。光线也不可太强烈，空气要新鲜，流通，但又要避免在风口练功。练功后身出微汗绝不可以吹风，要注保暖，以免感冒。

如果在室内练功，要准备好一定的场地及练功用的卧床或坐椅。有条件可点燃卫生香或檀香，这样不但可以清洁空气，辟除异味，还可以安神宁志。此外，室内物品不可太多而且摆放杂乱。

在室外时，要尽量选择有花草树木处为宜。同时夏天还需避烈日，冬要避严寒，秋避凉风，春避雨水。

总之，我们要选择创造一个良好的练功环境，这样才能容

易入静，提高功能。以后当功力加深，达到一定境界之后，还要善于利用外界的刺激来适应环境，化害为利，进一步促进自己本身的"定力"。

四、练功注意事项

1. 练功时应身穿舒适宽松的服装，一切人为的身上紧束之处都要解除。女性练功者特别要注意不可穿高跟鞋。脚部以穿平底轻软的便鞋为宜。

2. 练功要下功夫，坚持个人练功，要记好练功记录。练习气功要先入门，然后才可精进。要注意循序渐进，不见异思迁，一切顺其自然。

3. 练功要持之以恒，按时练功，时间就是功夫，时间花得多，功效也就越大。因为人的身体是一个不断进行"反馈一调节"的自控系统，在练功过程中，人体将发生生理等各方面变化；不协调的逐渐会协调起来，可是要形成一个新的稳定的生理状态，必须要有一定的时间。所以下决心坚持练功，就可以从量变到质变，产生功能上的飞跃。

4. 平时要注意逐渐提高自己的修养，避免心情烦躁，暴怒急郁，以及七情六欲的干扰。安排好日常生活节律，以助功法日益长进。

5. 严格谢绝不懂本门气功功法的人进行指导，防止出现偏差。

6. 早晨练功前，宜少进食一些软食和适量的饮料，如蛋

糕、牛奶、豆浆类，不可空腹。

7. 练功期间，需适当节制性生活。尤其高血压、肺结核、心脏病、肝病、神经衰弱、溃疡病等慢性病患者、身体虚弱之人应特别注意。初学本功法者在三个月之内应尽量不过或少过性生活。

8. 妇女在月经期间，一般可以照常练功，但应有所控制，具体问题，需老师指导。

9. 凡是急性病患者，高烧病人，以及精神病患者，严禁练习此功法，而应去医院进行治疗。

10. 坚定信心，正确认识气功是一门科学，能够防病治病，强身健体。我们只要认真学习，多思多练多悟，就一定能掌握它。古语云"诚则灵"，其实就是要求你对气功有一个正确的态度。只要有信心、恒心、精进心，通过学习，通过练功，不断总结，不断提高，就一定能逐渐达到较高层次的境界。

五、练功禁忌

1. 禁忌在练功过程中故意去追求某种"动触"现象。如果出现各种幻觉时更不可加以追求或依恋，要不予理会，任其自然，保持练功意识。

2. 禁忌"大温大寒"。因为大温消骨髓，大寒伤肌肉。大温大寒时不宜练功。

3. 禁忌"五劳所伤"。即久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。

4．禁忌“饥饱练功”。更不可大吃大喝和酒后练功。

5．禁忌“卒呼惊悸”。即受惊后不可发怒，以免气脉紊乱。若受惊时可多练一会儿再收功。

6．禁忌“跛床悬脚”。坐时需要把双脚心平踏在地上，否则容易产生血痹。

7．禁忌“久忍不解”。即练功前需要将二便排空。

8．禁忌“搔抓痒处”。练功时身上有痒处，只能摸摸，不能抓挠。否则容易引起血脉气乱。这种痒和一般皮肤发痒是不一样的。

9．禁忌“久着汗衣”。夏天或平日练功如出汗，可换干衣服，切不可穿冷湿衣物。

10．禁忌“大怒入坐”和“忧喜入坐”。情绪激动时，气脉紊乱，不宜练功。

11．禁忌“气候迅变”和“晨起大雾”。天气急剧变化时，如雷雨大风，晨间大雾都不适合练功。练功时恰逢天气变化，要暂停收功。

12．禁忌“吐唾无度”。唾液是很宝贵的津液，含有多种酶和其它有益物质，俗称金津玉液，唾液产生后应慢慢咽下，不要吐掉。但病人练功时痰增多是正常现象，应吐弃。

13．禁忌“真言偶听”。练功人不要好奇乱问，盲目乱试。因每个人素质不一样，所患的病也千差万别，每个人的练功方式必须切合自己的实际需要。乱问乱试，或追求别人的功法，容易造成偏差。

14．禁忌“昏沉倾欹”。即练静功时不可昏沉瞌睡，姿势

倾斜。这种现象是练功的障碍，应及时纠正，可以起来活动活动，不可勉强再坐下去继续昏沉。如果很想睡，表明身体已经比较疲劳，应该先休息睡觉，等醒后起来再继续练功。

15.禁忌“生疑懈怠”。这是与“精进修持”相对而言的，也是练功的最大禁忌。有的人最初抱着好奇和试试看的态度去练功，缺乏笃信笃行和练功的恒心，这样虽学功多时，可能终一无所成。只有那些对练功抱着坚信不疑态度的人，才能逐渐见到效果，从而使自己的功能得到提高。这是特别要引起注意的。

六、练功“出偏”及其防治

目前气功锻炼已成为广泛性的民众活动，大大打破了过去只在少数人中间流传的现象，据不完全统计，全国有五千多万人在学练气功，形成了一个生机盎然的群众性健身运动。由于练功人多、师资太少且水平有限，使学员对练功中产生的种种现象，得不到合理地解释和正确的指导，引起一些人对气功的疑惧甚至指责，这是能够理解的。我们气功师应该对每一位学员负责，有绝对安全的把握才能教功，这点十分重要。下面谈谈所谓“出偏”问题：

所谓“出偏”就是在练功过程中，身体和精神偏离了正常状态，不能自我控制，不能加以纠正的现象，但这又要和练功中出现的正常动触状态相区别。

“出偏”总的来说是违反练功的规则和要求而造成的，主

要有这样几种情况：(1)本身有精神病史，本来不宜练功，而去学功。(2)练功时"执着"，追求动触，全身没放松，过于机械呆板，违反了自然活泼的原则与松、静、空的要求。(3)违反了练功的禁忌和注意事项，如多种功法混练。

对待"出偏"的态度主要是精神不要紧张，将身体放松，如是"惊功"所致，可以在原地再练练功，然后收功，洗个热水澡睡上一觉就可以恢复正常。纠正其它偏差也同样要心情平静，放松后练练功。也可请好的气功师进行调理，千万不要乱吃药，以免加重偏差。

对待出偏也要一分为二，出偏如同练功时身上出现废物一样，我们可将废物加以利用，化废为宝，发挥它的积极作用。将全身放松之后，按要领坚持练功一段时间，慢慢可以消融掉废物，恢复常态，这样自己本身的境界也会有一个大的转变。当境界提高了，抗干扰能力反而会得到增强。

我们介绍的这部金刚功是经过千百年来经实践考验过的功法，是古人发现人体自然规律而总结出的自我调治疾病、强身健体的功夫，不是某位大师的杜撰。前面讲过，陀罗尼对各分支的形桩有控制和反馈校正作用，陀罗尼为总法（即：总持），它防止有可能产生的偏差。在启迪发声、校正声法、护功护法等方面的效果是很强的，所以修习金刚功不会出现偏差，这也是本门功法的显著特点之一。

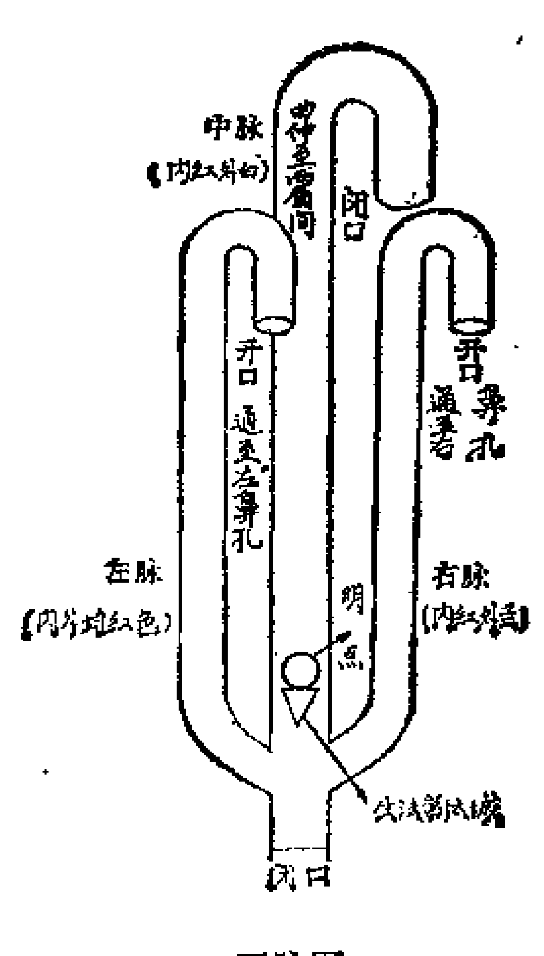




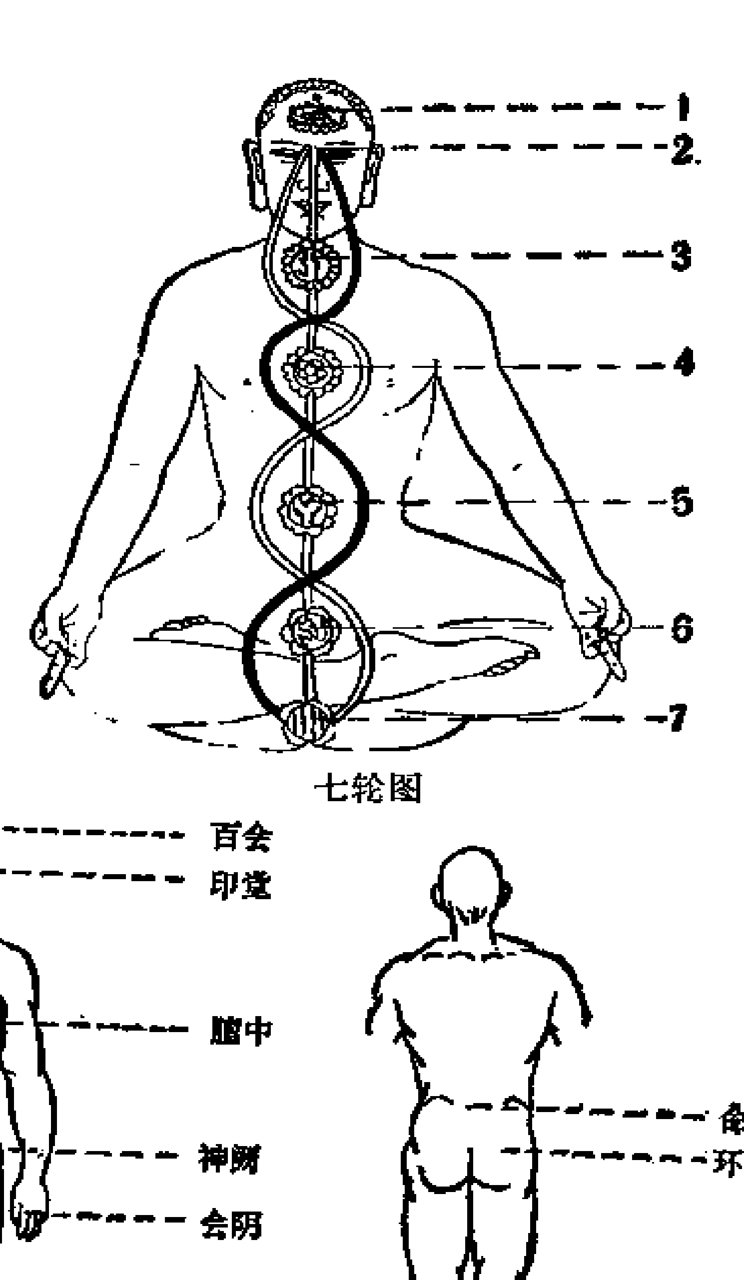
三 |

附　录

三脉七轮与穴位图

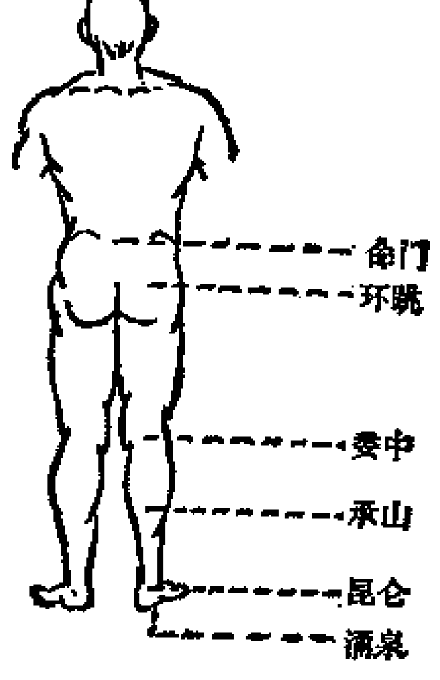


三脉图



七轮图

A穴位图



B穴位图

学员练功体会及部分病例

〔编者按〕出于工作必要，病例中患者名字一律隐去以×代替。

气功神效　治病救人

练功前我患有左乳腺癌，手术后骨转移，全身的骨头痛如刀割。曾在省肿瘤医院化疗，住院半年无明显效果。当时我的身体处于极度虚弱状态(因化疗药物反应，痛苦难以忍受)，口腔全部溃烂，吞咽食物困难，脖子，头部痛的厉害。肝、脾、胃、肾的功能被破坏，整日吃不下饭，每天坐也不是，躺也不是，痛苦极了，多少次我真想以死来了结。我也曾四处求医，但毫无办法。正当我困苦之际，有位同志告诉我中国气功科学研究会的李之楠秘书长带着几位气功大师来福州作报告，同时也开办气功学习班，听到这些我心里非常高兴，有这么好的机会，我一定去听去学。4月13日那天，我在听林老师的报告时就感觉全身发热，口里津液多的咽都来不及，会后我积极报名参加了气功学习班。在4月15日至24日的学习中，第一天我就前后蹦跳起来，并闻到老师的香味，第三天练功时看到

金刚圈九次，而且动作也变得圆融，手心通红，气感很强，人也不疲劳，精神很好。

毕业至今已七个多月，我每天坚持练功二个小时以上，由于我患的病比较多，在练功中我原来有病灶的部位也一个个地反映出来。练功哪怕再苦再累，我都能坚持，早晚多数是练静功，白天就到公园练动功。现在除了动作柔软，气感增强之外，练功时还能看到金色的光环，眼前常出现蓝、红、紫色的微粒，有时还有金光或彩虹色。手、脚、腹内常常出现一阵阵的热感，人稍微入静就可以进入气功态，手部有银白色的微粒出现。

到目前为止，我的左肩、胸部、腰椎、脚的骨痛已消失，经拍片和扫描，诊断转移了的病灶已稳定，风湿性关节炎也不痛了，全身轻飘飘的，行走灵活，也不怕冷水。慢性咽炎引起的肿痛，异物感均已消失。血色素由9.5克上升到12.5克，白血球由2100上升到7900，口腔溃烂也好了，肾部也只偶尔有些胀痛，人的精神有了比较明显的转变，食欲也大为改善。

在短短的七个月我能有这样的变化，全归林老师的指教，林老师是我的救命恩人。金刚功法实在是好，它不但医治了我的病，还给了我生活的勇气和希望，它也能挖掘人的潜能，甚至能向威胁人类生命的凶恶死敌——癌症宣战。金刚气功是我生活中不可缺少的，我一天也离不开气功，它给我全家带来了欢乐和幸福。

福建省供销社
陈××

巧　　遇

也许我和林淑华老师有缘，自去年在回家的火车上遇见了她，虽然我们素不相识，但她的热情给我留下了深刻的印象。说来也巧，今年回家时在火车上又碰见了她，经我打招呼她才回想起来去年的事。

当时我很不舒服，林老师看见我脸色灰白，不止一次地吐口水，就问起我的身体状况，我把近来胃里常常不舒服，胃口不佳的情况告诉她，又讲这两天更为严重，昨天还呕吐了几次，今天也不想吃饭，胸部发闷，胃里直翻腾。林老师听我讲完后，随手拿了一个桔子，并对它发了功，然后让我吃下，接着她又拿出一个苹果削去了皮，放在手中沉默了片刻，又让我吃下。说来真奇怪，吃完苹果后没多久我就感觉胸中，咽喉开始发麻，接着胃里咕咕地响，一股股气体从我的口中和鼻孔里冲出，周身也发热，脸由灰色转变成红色，从小镜子中我发现自己的脸红得象喝醉了酒。大约过了半个小时，我开始感到肚子饿，想吃东西，到晚饭时我竟然吃了两个大面包。半个多月来胃部的病症一扫而光，我暗暗庆幸自己巧遇到了神医，我对气功的神效也有了亲身的体验。

林老师不但功力深，医术也好，而且待人和气，不保守。按她自己的话说："别人有难，有苦我都要帮助他解除，这也是我的幸福"。林老师是这样说的，也是这样去做的。

山东省临朐电子应用研究所　张××

1990年1月12日

气功使我脱发重生

我在年轻时因患病致使头顶脱发，从1963年到练功之前，头顶基本光秃，仅有少数白发。此外1985年以来，又患有脑动脉硬化，供血不足，去年病休4个月，虽然经中西医治疗，但仍感双腿无力，右腿屈伸不便，心区部位阵阵难受，经医院初步诊断为，早期冠心病。平时舌部僵硬胀痛，眼花，右耳鸣叫不止，经常心慌气短。由于病休了一年，自己感到已身患老年病，思想负担很重。为尽快治好病从1989年6月起我开始学习气功，虽然学了几种功法，也请气功师治疗过，只感到有些气感，但对我的病疗效并不明显。这次我是抱着试试看的态度来参加《藏密金刚禅》气功学习班的，但在练功的头天起，我就感到这功法确实不同，老师不但教的好，而且练功时气感强，当练功到第六天，忽然感到头顶上毛茸茸的，摸到长出了很多细发。经家人查看，头顶大部分部位长出了黑而细的头发，二十多年后又生出了新发，实为一大奇事(注：现在黑的头发约长10-20毫米，四周其余的白发也开始变黑，秃头顶越来越好转。)。经过这一个学习班，我的头部胀痛，耳鸣，舌部的不适都奇迹般的消失了。心区部位不但舒服，而且从第三天后再没犯过。双腿现在走路也很轻快，如未病以前一样。

潍坊市一建公司一处

赵××

1990年3月

练气功能返老还童

王××是山东青州市五金厂的一位62岁的退休老工人。她在30多年的工作中得了一身的职业病，如肺尘病，静脉曲张、腰腿病等。肺尘病使得她长期胸闷，呼吸困难。腰腿痛得她不敢弯腰和下蹲，静脉曲张致使她双腿长期麻木。病折磨的她认为，人到老年不是享受而是天天受罪，到老了真没什么活头。

1989年1月，林淑华气功师来青州市举办藏密金刚禅功学习班，她抱着试试看的想法参加了学习。经过十天的学练她感到全身的毛病好了许多，所以她坚持天天苦练。有一天，在练功时突然从嘴里吐出了两个玉米粒大小的硬粒，砸开后才看清楚，原来是她以前工作时吸进的铁粉结成的团粒。从此她的胸闷感消失了，呼吸通畅了、肺尘病也好了。这更进一步坚定了练功的信心，通过天天坚持练功，不知不觉她的腰腿病没了，静脉曲张也好了，双腿上的筋疙瘩也消失了。尤其是她的眼睛起了很大的变化，原来戴300度眼镜看不清的东西，现在不戴眼镜也能看得很清楚。做针线看报纸都不用戴老花镜了，而且能看到其他练功人的气，以及病人的病气(黑气)。她充满信心十分肯定地说："练气功是我们老年人延年益寿的唯一道路"。

青州市科学技术协会

葛××代笔

1989年11月2日

练功治好了多年的耳病

我在20年前，左耳因工作环境中的噪音导致了听力严重减退，平常听声音就像听蚊子声似的，而且膝，手部位关节得了类风湿症，稍受凉就肿胀起来，腰椎劳损也已有20余年，平时不能弯腰干活。这次学习了金刚气功，我体会到密宗的功法确有其特点。我练陀罗尼动功双手交迭时气感最强，有电击感，在眉间轮，心轮，脐轮划金刚圈时，产生一股较强的推力，能自动地划出。在站金刚罗汉桩时食指尖出现黄绿色的光，指间有气柱。站金刚罗汉托天桩时强烈上跳。在眉间轮出现了小亮点，小黑点，红光，淡颜色光圈，并可以看见老师及老学员的头与全身的乳白色光环。

经过这段时间的练功，我感到有一股强大的力量迫使整个脊椎抻开松动，疼点有气向双腿和脚心排出，腰也可以弯下去了，膝、手关节也不肿胀了。更有意思的是，在练功第五天时，左耳内发热发胀，出现潮水声，内耳已有气打通，感到很舒服，听力基本恢复正常。后经医院检查，左耳听力高频曲线已完全正常，低频曲线基本恢复。仅仅几天的气功练习就使我20年的听力障碍基本康复，真是奇迹。我决心今后练功仍要心诚，持之以恒，重视心法，恬淡虚无，把自身置于宇宙自然之中。

山东潍坊钢铁厂

冯××

1990年8月20日

藏密气功使我重登讲台

1982年下半年，我开始感觉右腿膝关节痛，继之就发展到整条腿抽筋似的痛。我曾先后到城关医院，县人民医院和中心医院诊治过，当时误诊为风湿性关节炎和坐骨神经痛。服用了大量的镇痛药片剂和百余付中药，还打了几次"封闭"针，均不见效，相反病情越来越重，右膝关节充水红肿，每动一步就疼痛难忍，直至最后不能完全行走了。

1983年，我又去青岛中医院和青岛工人温泉疗养院治疗，确诊为：右髋关节股骨头无菌坏死。我从发病到现在被病魔折磨达七年之久，先后到青岛、济南、北京等地医院诊治过，服了不少中西药，花了国家近万元钱，也没治好。右腿仍不能下蹲和外展，而且行走困难，只能拄着拐棍走路。

我是1989年1月17日参加青州市气功科学研究会举办的第一期藏密金刚禅气功学习班的。这时正逢青州市气功科学研究会成立，从北京请来了林淑华老师，为我们传授藏密金刚气功。在十天的学习中，林老师言传身教，使我学到了功理、功法，初步领略了藏密金刚功的真谛——去妄念，并亲身体验到学练气功的甜头。在学习时，林老师每天都为我施加外气，给以信息加持，我也刻苦练功，很快得气并产生了自发动作，我原来拄着拐棍都难以行走的腿，在内气冲动和林老师的加持下，竟不由自主地前跑后退，又蹦又跳，左右转圈，旋转的速度很快。这些动作每次练功时都交替出现，使我全身大汗淋

淋，真令人吃惊，因为我平时走直路腿都疼痛，需拄拐棍，怎能做出这样复杂动作呢！

十天学习班结束后，我坚持每天练功 2-3 小时，气感更强了，浑身热乎乎的，在气功态下出现的动作较前几天更细、更柔和、更匀、更缓与更轻了。原来的直线动作逐渐变成曲线，呈弧形、圆形了。有时会做出敦煌壁画上仙女的舞姿，有时像在打拳，有时象体操运动员在做平衡木动作，更奇怪的是，我还舞了几次太极剑……。我自己都难以置信。经过半年多的练功，腿痛明显减轻，浮肿消退，并能下蹲了，身上也开始有劲了。我们练功地点在科技大楼六层楼上，刚去时，我一手拄拐棍，还要别人搀扶，死拖硬拉才爬上去。现在我已扔掉拐棍，自己一气爬上六层楼。外出行走 3-5 里地也不用拐棍。

通过练习藏密金刚功，不但股骨头坏死病好了，其它的病症如高血压、心律不齐、指腕关节麻痛、面部过敏性皮炎（湿疹）也奇迹般地不药而愈了。

身体的康复，带来了精神的愉快。更可喜的是，今年 8 月份，我回到了阔别 7 年之久的教育工作岗位，重新登上了讲台。当我重新登上讲台时心情万分激动，我深深地感谢林淑华老师，她朴实无华，功德无量。她为治我的病，付出了心血。她为振兴气功事业，勤奋工作。她的功法和医德给许多象我这样的病人带来了福音。我也感谢各级组织对我的关怀和照顾，也感谢青州市气功科学研究会。

我愿将自己的全部贡献给人民的教育事业，贡献给气功事业。并决心一辈子习练气功，让金刚禅气功伴我后半生，严

格遵照老师的要求练下去。

青州市第五职业高中

黄××

1989年12月21日

藏密金刚禅功　速效奇效神效

我今年65岁，练功前体重达176斤，血压偏高，两眼患白内障，15米以外就看不到人影。颈后正中处长有一个直径约80毫米的脂肪瘤，右腋下也长着一个直径约120毫米似大饼子一样的脂肪瘤。手掌患鹅掌风，手指尖无血色，指甲退变，手心皮肤粗糙。左耳外廓结有一硬块，又厚又肿，疼痛五年，两腿沉重无力，上二层楼就非常吃力。

学练功时，我一听林老师的练功导引词录音就发功，全身动作大，时间长，一般要半个小时，发功后全身出汗，感到很舒服。第六天时，左脚心正中忽然发痒起泡，20天后右手心又发痒起泡。练功到现在，身体瘦了，体重减了12斤，血压下降，两眼白内障减轻，能看清20-30米处的人影，腿也有劲了，骑车走路也不费力了，颈后的瘤子发软变小到约50毫米，右腋下的瘤变软减小到60～70毫米，手指尖有了血色，指甲也有所改变，手掌心变得滑溜溜的，左耳外廓的硬块基本消失。藏密金刚禅功真是个速效、奇效、神效的功法。

潍坊市一建公司离休干部

刘××

1990年4月

藏密金刚功救了我

我今年49岁，1987年10月不幸得了严重的腰腿疼疾病，经市中心医院检查，诊断为：腰椎4-5节骨质增生及神经压迫症，右腿坐骨神经痛。自开始治疗后，中西药也不知吃了多少，只是不见好转，随着时间的流逝，病越来越重，腰椎关节变形，右腿肌肉萎缩，双腿冰冷，三伏天也得穿毛衣毛裤。1988年10月病更重了，一次去厕所半宿也没能爬回卧室，后被丈夫发现了才把我抱回卧室，以后就卧床不起了。

我看见家里已被我拖累的不象个样了，我便想触电自杀，了却这痛苦的生活，侥幸保险丝烧断了，才没把我电死。

1989年春天，青州市请来了藏密金刚功大师林淑华老师，我和丈夫参加了学习。林老师为我发功治病，我当即感到很舒服。在学练金刚禅气功时，我大哭大笑，手舞足蹈，身不由主了，收功后觉得身体特别的舒服，手和腿也有了热的感觉。十天学习班结束后，我的痛苦基本上消失了，又继续练了两个月功，中西药也不用了，三个月后腿上肌肉复原了，四个月练功腰腿病痊愈了，我于1989年5月15日又重新回到了自己的工作岗位，到年底共连续上了220天班，没有休过一个班，请过一次病假。厂里的同事们都惊讶地说："老祝，你真象是换了一个人似的"。

尊敬的林淑华老师，我们全家感谢您给了我第二次生命

和幸福，感谢青州市气功科学研究会为民造福。

山东青州市益都塑料厂

祝××

1990年3月

我亲眼见到林淑华上师浑身放红光

1988年12月，我应邀赴沈阳参加“中国气功科学研究会第一届气功科学应用研讨会”。12月6日上午，会议在沈阳军区大礼堂召开，并举行了一场别开生面的气功表演。

第一位表演者，系藏密金刚功主持人林淑华上师。当时，天下着大雪，礼堂内将窗帘拉上，并熄了灯。林上师在麦克风前默诵了一会儿声法，突然奇迹出现了，舞台上出现一位做着优美动作的人影，当时我坐在厅中二十几排，我清清楚楚地见到她浑身上下象挂着小红灯笼一样。这时，全场轰动，掌声不绝。我也像大家一样使劲鼓掌，并高兴得站了起来。真是妙不可言。

永州市气功协会顾问

童浦荪

1991年3月18日

练 功 收 获

敬爱的林老师：

谢谢您在百忙中抽出时间为我们举办藏密金刚禅气功

班，使我们收效甚大。

在练功场上练功，第二天，我的正前方出现了一个很淡的黄色圈，似有非有。接着左前额方位出现一朵小蓝花，它晶明透亮，象颗蓝色的小宝石，当我意识到时立即消失。练功第三天晚上，刚练完功回到家里，突然又在左前额出现小蓝花，这次比上次出的多，但小，等我意识到时即消失。

第六、七天又出现过。

练功第九天中午睡午觉前，躺在床上突然感到眼前出现一个似白似黄色的光团，当意识到时消失了。

在练功第四、五天时还连续出现过香味，当时我还以为是由于老师擦肩而过的关系，奇怪的是在练完功回家的汽车上、路上都先后两次闻到，和我一起练功的老王同志也闻到了。

第八天一进场就闻到了香的味道，香气四溢，扑鼻，而且始终充满整个练功场。

第九天下午在办公室当我看一个材料介绍气功的香味时，立刻又闻到了香味，同办公室的同志也闻到了，她当时还怀疑是否我这儿有香水，我告诉她我从不擦香水。

今天我写练功收获体会，一想到香味香味就来了，使我感到心旷神怡，感到我生活在优雅的大自然之中。

北京840信箱情报室统计师
陈荣芬
1991年5月30日

练功收获汇报

我练习林淑华上师传授的藏密金刚功之后，不但身体更健康了，而且还开发出了体感诊病功能。

2 月28日，在林淑华上师举办的藏密金刚功学习班上，正置李之楠老师发言。李之楠老师在讲话过程中，有一阵他的头特别难受，被我感觉到了。结果是：他头疼，我也头疼，而且越来越痛。开始时我不知李老为什么头痛，过了一两分钟，当他指出别人讲话干扰了他的大脑时，我才弄明白他头痛的原因。

我坚持练习金刚功90天后，出现了近距离体感诊病功能；到 102 天时，无意中我发现我已具有了远距离体感诊病功能，还能从死者的亲属的谈话中感受到未见过面的已故者的患病部位。我对别人的有感觉的脑部大小疾患和睡眠不足（含睡眠质量不高）以及高兴不高兴能够敏锐地体察到。我曾为脑血栓及脑血管硬化患者试诊，与大医院的结论一致。在离得很近时，我可以感知别人是否在积极思索。

55 号学员李振基

1992 年 3 月 2 日

引人思索的精湛技艺

——中国气功科学研究会全国巡回服务团在西安冶金机械厂表演纪实

9月9日，蒙蒙细雨，使西安市的夜空显得格外宁静。但西郊冶金机械厂俱乐部大厅里却爆发出欢狂的人声和阵阵掌声。原来，中国气功科学研究会三位特约会员在进行表演。

该会气功咨询中心气功师林淑华正献演轻功。看她身重八九十斤，可一运"藏密金刚神玄禅功"几分钟后，竟能凌空站或盘坐在一张薄薄的纸上。有谁能相信，可这却是众人亲眼目睹的客观事实，自然引起观众的欢狂的掌声。她还表演了"信息侦破术"，她能从四位观众中，认出曾摸过放在表演台上四种物件中的苹果的是一位老太太。有位观众赞叹说："这要侦破小偷可对劲哩！"

一位拿着手表上台的观众，竟亲眼看见林气功师运功没几分钟，他的表就不走了；可当表主走下台，再看表时，秒针又走了起来。这位观众，用惊奇不解的眼光看了在台上的林气功师一眼说："这回信服了，气功就是神。"不一会大厅的照射灯直射台上林气功师优美但又是常人无法做到的高难动作"陀罗尼"。看林气功师那双脚竟在空中作双盘腿哪，谁能有如此

柔软得如面条那样的骨骼呢？这时，司幕介绍，林气功师已有52岁了！她表演的“施放声法”，使全场观众骚动、围观起来，见她只念念有词了一会儿，就有人手舞足蹈了，更有的人像疯子般狂窜起来以致许多人躲之不及。听过别的气功声法的一位观众说“这声效独棒！”给观众留下难忘的印象。

（摘自1989年9月15日《气功与健康》报，
该文记者，白翎）

精湛功法济人难

——访著名气功师林淑华

前不久，在青州市气功科学研究会举办的第八期“藏密金刚禅气功班”的讲坛上，一位慈眉善目的女气功师，正为学员做示范动作。只见她，一会儿犹如风摆杨柳，一会儿缓动似蝉，功力之深，令人赞叹。她就是52岁的中国气功科学研究会特约会员、全国藏密气功辅导站总研究员、教练员林淑华。

如约，前去采访。当我们走进她下榻的房间时，林老师放下正在批阅的学员练功日记，热情的同我们攀谈。原来，她从8岁就与气功结下了不解之缘，几十年如一日，潜心苦练，造诣很深。当改革的大潮，将这一中华瑰宝推上科学殿堂之时，林老师毅然拜别师父，离开深山古刹，应邀到全国各地讲学，用气功外气为数以千计的病患者排忧解难。由于她功高德重，所到之处，无不掀起“气功热”的旋风。

当谈及"藏密金刚禅"功法在强身保健方面的效应时，她说："此功法属于我国一个罕见的气功、武术流派。由于长年秘而不宣，早已鲜为人知，它是运用人体内部精神与肌体关系矛盾的统一运动，调整人体结构的生理机能。经过松、静、空的锻炼，使人逐步进入气功态。正象严新大师所说的，"能打开几十年积累的营养仓库，清仓查库，该用的用，有黄金就把它挖出来。"有人测定过，通过练功可以调动起很多种酶来，这对于延缓衰老，抑制病变都有积极的作用。"林老师拿来一堆青州历届学员档案，顺手展开几个例证：

一位46岁的女干部，经山东省医院检查，确诊为骨膜炎，学练本功前，在家病休，生活不能自理。经十天学练，症状就全部消失，随即上班工作。

市二中的一名外语教师，被青岛中医院确诊为"右髋关节股骨头坏死"，久治无效。六年来，下肢不能弯曲，下蹲和外展，行走靠拐棍。来学习班不到10天，下肢功能基本恢复，丢掉拐棍，行走自如。

市运输公司退休工人，瘫痪卧床十年，参加学习班时由家人搀扶。结业时，行走轻松，体重增加，周身有力……

我正翻阅时，推门进来一位容光焕发的中年妇女，经林老师介绍，她叫法玉梅，是位老学员。五年前，颈部患肿瘤，手术后又复发，食物难已下咽，四处求医均无效果，处于绝望状态。这时她带着一线希望来学"藏密金刚禅"气功，由于她刻苦学练，身体迅速康复。当她回到工厂上班时，人们惊叹：真是奇迹！这时，法玉梅激动的插话说："是林老师给我第二次生

命！”

如此效力，真是发人深思，甚至难以置信。但这又是客观存在，是事实。用著名科学家钱学森的话说：“我是学科学的，在客观事实面前，我被说服了。”他还指出“气功是人体科学的一块“敲门砖”，要敲开这座科学的殿堂。”

在采访结束前，林老师微笑着说：“我能为弘扬中华气功，为大众祛病健身，倾尽薄力，真乃如饮甘露，十分宽慰。”

大概林老师一贯就是这样，许多人苦苦追求的那些东西，她看得很轻很轻；弘扬中华气功，为他人造福，她却看得很重很重。

（摘自青州人民广播电台专题采访，该文记者，陈增辉）

有关单位对林淑华气功外气治病的鉴定

中国人民解放军86270部队
卫生队证明信

我队于1988年7月5日开始气功门诊，聘请浙江省气功科学研究会会员林淑华气功师，作气功治疗工作。从开诊以来，收治各类病患者330名，治疗效果达到87％。在治疗过程中，工作认真负责，对患者热心，为病人解除痛苦，对慢性病疑难病能有一定疗效。

病例一：患者张××，女，59岁，住山东省泰山疗养院。

病历摘要:患者于1984年5月底摔伤致股骨颈骨折,在山东省泰安驻军88医院行股骨颈钢钉内固定术。二年后取出钢钉后，X光拍照发现骨头有部分萎缩坏死，双膝关节骨质增生，经中西医治疗效果不佳。现感到右髋、膝关节活动疼痛，行走活动不方便,右腿沉,抬起障碍。血压:150/100mmHg。

诊断:右股骨头,双膝关节骨质增生。

共治疗19次,血压正常136/80mmHg。肿胀、疼痛消失，行动灵活,右腿可以自由曲伸,两大腿可以分开150～160度，不用拐杖,可以行走。

病例二:患者张××,男,69岁,住张家口市桥西区新华前街。

病例摘要:患者右侧下肢无力近两年,步行困难，并伴有疼痛,腰部酸痛。在张家口市第一医院检查X光摄片诊断:腰椎变弯畸形,右侧椎体对合缘唇样骨,第四,五腰椎骨质增生。经服药治疗,又经桥西人民医院电子治疗仪器治疗后,均效果不佳。以后症状逐渐加重,右脚扶拐杖只能抬高10cm左右。

诊断:腰椎增生性骨关节病。

通过第五次治疗,不用拐杖右腿可以抬起,使小腿垂直与大腿成90°,共治疗19次,腰部疼痛消失,右腿可以自由曲伸，走路,活动感觉良好,右腿力量较治疗前提高，在家中不用拐杖能自由行走。

中国人民解放军86270部队卫生队

1988年9月10日

山东省青州市气功科学研究会证明信

1989年2月1日下午临朐县水利局一行三人来到青州市气功科学研究会向林淑华气功师赠送锦旗。上款写着:"赠气功大师林淑华",下款是:"临朐县水利局有令勤、邹延爱",中间是"妙手回春"。来者是患者邹延爱的爱人有令勤和其在部队服役的儿子以及水利局工会主席老卫同志。他们见到气功研究会负责同志第一句话就是,你们青州办气功学习班,我们先受了益。感谢你们,更感谢你们请来的气功大师林老师。

为什么他们这样感激呢?因为有令勤的爱人患尿毒病已好长时间了,在医院长期治疗,但效果不大,已经到了病危期。他们听说青州从中国气功科学研究会请来了气功师,就于1月15日专车来请气功师为其治病。气功师林淑华同志不顾工作的繁忙和身体的劳累,立即动身去临朐医院,为患者邹延爱进行外气治病。结果第二天就能自己翻身了(原来自己不能动,翻身时要有人抬着动),第四天便自己可以穿上衣服下床走路了。吃饭过去要有人喂,现在不但自己能吃,而且饭量增加。经医院化验检查,许多指标都有好转,如蛋白由83%降到64%,血色素稳定到5.5克。自己无论躺着还是坐着都像正常人一样。不但全家皆大欢喜,连介绍气功师的老卫同志也高兴得不得了。为了表示对林老师的无限感激,所以今日下午专程前来赠送锦旗。他们还特别提到林老师功德高尚,为人治病不但分文不收,忙的连口水都没喝。晚上赶回来连饭也

未来得及吃就为晚班的学员教功。为了使患者彻底好转，林老师还决定在春节期间定时为患者远距离发功治疗。

青州市科学技术协会

青州市气功科学研究会

1989年2月1日

藏密金刚禅气功学习班效应统计表

福州、沈阳、青州、淄博、潍坊五市
1～7月份办班授功效应综合表

疾病类别	人数	有效		无效	
		人数	%	人数	%
运动系统	327	305	93.27	22	6.73
消化系统	126	108	85.71	18	14.29
呼吸系统	30	24	80	6	20
神经系统	194	185	95.36	9	4.64
血液循环系统	104	92	88.46	12	11.54
泌尿系统	37	33	89.19	4	10.81
五官科	54	50	92.59	4	7.41
妇科	10	9	90	1	10
内分泌系统	4	4	100		
癌肿	4	2	50	2	50
皮肤科	2	1	50	1	50
合计	892	813	91.14	79	8.86

天津藏密金刚禅功初级班

第一期学员练功效应统计表

疾病类别	患者人数	治愈		显效		好转		无效	备注
		人数	%	人数	%	人数	%		
血液循环系统	31			12	38.7	17	59.8	2	
运动系统	53	3	5.66	23	43.4	26	49	1	类风湿多处僵直显效二人
消化系统	27	3	11.1	14	51.9	9	33.3	1	痊愈者为便秘，痔
神经衰弱	17			11	64.7	6	35.3		
呼吸系统	12			4	33.3	8	66.7		
内分泌系统	4	1	25	1	25	2	50		痊愈者为糖尿病
泌尿系统	5			2	49	3	60		
瘤科	9	3	33.4	1	11.1	5	55.5	2	痊愈者均为脂肪瘤，两位癌症患者术后自觉好
肛科	9			4	44.5	5	55.5		显效者为疼痛消失，食欲增加
眼科	9	1	11.1	1	11.1	5	55.5	2	一位老花眼者不再用眼镜
耳科	4			2	50	2	50		
脑系科	4			2	50	2	50		一位脑萎缩者，练功后从未犯过病
皮肤科	4	2	50	1	25	1	25		痊愈者，一为过敏性皮炎，一为面部痤疮显效者为四十年的皮肤病
结核	2	1	50				50		痊愈者肺结核
癫痫	1							1	
总计	122例总有效率为98.36%								

潍坊医学院气功科研实验组
对藏密金刚禅功进行的科学研究

1990年6月由潍坊医学院洪舜华教授领导的气功科研实验小组，对“藏密金刚禅”气功在心血管疾病方面的治疗作用以及血液流变血等进行了实验研究。实验中规定学员在十天左右的学习练功期间，对其练功前和练功后的血液流变学指标进行计算机分析处理，检查其功效。在学功的137名学员中经过医学检查，挑出有心血管病的学员38人，对他们的各项指标进行了功前，功后测定：

1．对血液流变学的全血比粘度，红细胞电泳时间，纤维蛋白原，血沉，进行了测定(33人参加)，其中功前血液流变正常的21人，轻度异常的8人，异常的4人。练功十天后正常的为27人，轻度异常5人，异常1人。计算机分析33人中除1人有发病可能外，其余均为安全范围。

2．对血胆固醇，甲皱皮肤微循环进行测定，练功前胆固醇超过正常值上限的有4人(缺6人功前指标)，练功后正常的有27人，胆固醇下降的为14人。甲皱皮肤微循环测定中异形管袢数超过正常值上限的为14人，功后正常的为25人，指标下降的有16人。

3．对38名有心血管病，经过六项检查的学员，经过十五天练功后复查，正常无明显变化的有6人，有效的为32人。

从以上实验来看，说明藏密金刚禅功用带功方法教授学

员，显效快，而且比较显著。对详细的分析情况，还要经过三个月到半年以上的观察，才能得到远期效应的分析结果。

潍坊医学院卫生学教研室

1990年8月

天津市弱智儿童气功班小结(节选)

为了解除弱智儿童的病痛苦恼，及减轻家长的负担，天津市百老关心婴幼儿发展促进会与河西区启智学校，在中国气功科学研究会和河西区教育局的支持下，于1990年7月5日在河西区启智学校举办了弱智儿童气功班。探讨用气功恢复，开发弱智儿童的智力，进行了一次有益的尝试。对这次学习班，有关方面领导非常重视，中国气功科学研究会特地给我们请来林淑华气功师进行义务教学。为了适应弱智儿童的特点，林淑华老师特意传授了藏密金刚功法中的"金刚妙智功"。

参加学习班的学生21人，家长19人(2名学生无家长陪伴)，学校教师5人。为了体验藏密金刚功的感受，校长陈建英还利用晚间到市科技进修学员成人班学习。

十天气功班结束后，学校又安排每周三个下午练功，我会派人辅导，共计50多天。近日，我们对坚持练功的孩子逐一询问练功前后的情况，并请天津市儿童保健所为孩子们作了智力测验。从智商提高的数据以及他们身体素质变化上看，都取得了可喜的成效，现小结如下：

金刚妙智功的效应统计：

据调查，学气功的孩子有95%以上比练功前吃饭好，睡眠大有改善，不作恶梦，精力旺盛，一天的课上下来也不觉得累，练完功感到很舒服。有50%的孩子自我感觉记忆力比以前好了。从统计中看，凡坚持练功的儿童，智商均有不同程度的提高，其中提高最多的于××同学，由57提高到86，上升29 ZO质。陈×由75提高到86，曹××和舒××都从66提高到77，这三位同学提高了11ZO质。据儿童保健所的孙玉惠大夫讲，以上四位同学已达到上正常小学的质数。此外，还有一位同学从55提高到65，一位从63提高到69。

从改善提高身体素质看，原来这些儿童普遍存在着脑发育不好，智力低下，视力不好，有的口齿不清，行动不便，且多数好动。经过学练气功，不少同学有了改进。有一位同学邓××，小脑发育迟缓，13岁不会独立走路，1000度的近视，在练功时他能走五、六十米，也不用人扶，练功时两个手的中指有麻胀感，腿比以前有劲了。有一次练功结束后，让他单独表演走路给他母亲看，看后他母亲激动的说："我儿子有指望了，看到他会走路，我们全家衷心感谢你们。"有位曹××同学，由于患脑性瘫，右脚掌外翻，腿无力，行动不便。以前体育联合器械根本蹬不起来，现在可以蹬起5～6块了。舒××同学是个从来不会出汗的孩子，练功第二天脸上出汗了，第四天全身出汗。过去走路无力，拿东西手发抖，上一天课也很累，而现在走路有力，拿东西手也不再发抖了，并且能专心听课不觉得累。李×同学，通过学功，特别在注意力集中方面取得惊人的效果，以前他兴趣转移快，情绪不稳定，从来没认真

做过什么事情，而现在练功非常认真，盘坐捉海这一节功，连大人都觉得很苦，而他姿势不但正确，双目不睁连捉四十分钟也不觉得累。并且能主动做好事，帮家里干活。还有一位陈×同学，过去一睡觉就不易醒，每天都要靠打才能醒来，所以经常迟到，而练功之后，家长一叫即醒，有时候还能自己醒过来，再也没出现过迟到的事。

总之《金刚妙智功》可以使经络通畅，气血流注无碍，并可以健脑强身，但要更深入的了解，还有待于今后采用一些现代化的仪器来监测，以取得精确的科学依据。(其余部分略)

天津市百老关心婴幼儿发展促进会
天津市河西区启智学校
1990年12月7日